

Upplevelsebana

En processbeskrivning för skapandet av en upplevelsebana med tillhörande handbok

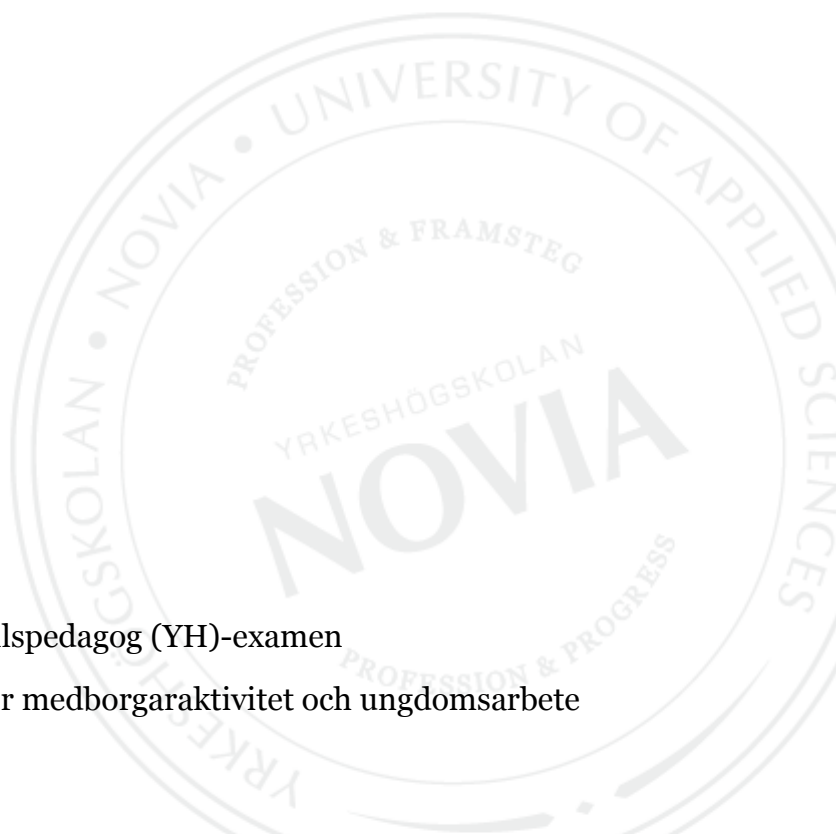
Robin Malmberg

Helén Österlund

Examensarbete för Samhällspedagog (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för medborgaraktivitet och ungdomsarbete

Åbo 2013



EXAMENSARBETE

Författare: Robin Malmberg och Helén Österlund

Utbildningsprogram och ort: Medborgaraktivitet och ungdomsarbete i Åbo

Handledare: James Simpson

Titel: Upplevelsebana – En processbeskrivning för skapandet av en upplevelsebana med tillhörande handbok

Datum: 13.11.2013

Sidantal: 24

Bilagor: Handboken

Abstrakt

Barnavårdsföreningen i Finland r.f:s enhet Ferie- och kurscentret Högsand har under en längre tid velat kunna erbjuda sina kunder en uppgiftsbana som ledare kan dra och utföra för sina gruppmedlemmar. Därför har vi skapat en upplevelsebana med tillhörande handbok för vår uppdragsgivares, Högsands, bruk.

Vårt arbete består av en handbok, en upplevelsebana samt en processbeskrivning. Handbokens syfte är att fungera som stöd och informations bas för de ledare som väljer att utföra upplevelsebanan. Ledarna för de olika grupperna har väldigt olika pedagogisk bakgrund och därför har vi valt att ta upp grundläggande teori även i handboken. Upplevelsebanans målsättning är att ge deltagarna en inblick i hur man upplever med de olika sinnena samt vilka sinnen som påverkar varandra på ett aktiverande och stimulerande vis utan att vara fysiskt ansträngande. I processbeskrivningen har vi beskrivit hur vi har gått tillväga i skapandet av upplevelsebanan och handbok samt anger vilka teorier vi har grundat våra beslut på och vad vi har tänkt på under processens fortlöpande. Vi har också valt att uppmärksamma våra observationer under upplevelsebanans pilotering i processens slutskede.

Innehållet kretsar kring olika pedagogiska teorier och metoder såsom upplevelsepedagogik, äventyrspedagogik, utomhuspedagogik och situationsanpassat ledarskap.

Språk: Svenska

Nyckelord: Upplevelsepedagogik, utomhuspedagogik, äventyrspedagogik, upplevelsebana, handbok

BACHELOR'S THESIS

Author: Robin Malmberg and Helén Österlund

Degree Programme: Civic activity and Youth work

Supervisors: James Simpson

Title: Experience course – A process description of the creation of an experience course and its manual

Date: 13.11.2013
manual

Number of pages: 24

Appendices: The

Summary

Barnavårdsföreningen i Finland rf's unit Högsand has for a long period of time considered creating a experiential activity course which they can offer their customers, a course that the leaders can arrange for their group members. That is why we have created an experience course with an associated manual for Högsands usage.

Our work consists of a manual, an experiential activity course and a process description. The goal of the manual is to give a support and information base for those who decide to arrange the experiential activity course. The leaders of the groups may have varying degrees of experience with pedagogical activities and that is why we have chosen to write down a theory basis. The goal of the experiential activity course is to give its participants an insight into how you experience different things with the different senses and which senses impact one another, at the same time we want the course to be stimulating and activating without being physically challenging. In the process description we have written down how we have worked to create the guide and the experience course and we describe the theories we have based our work on and what we have been thinking of during this process.

Language: Swedish

Key words: outdoor education, adventure, manual, experiential activity course, leadership

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och avgränsningar	2
3	Hur vi gick till väga	2
4	Uppdragsgivaren	3
5	Teoretisk förankring.....	4
5.1	Människans sinnen	4
5.2	Pedagogisk förankring	7
5.2.1	Upplevelse- och äventyrspedagogik.....	7
5.2.2	Utomhuspedagogik	9
5.3	Ledarens roll	10
6	Processbeskrivning	12
6.1	Från idé till handling.....	12
6.2	Nya tag.....	13
6.3	Handbokens utveckling	14
6.4	Banans utveckling.....	15
6.5	Pilotering.....	17
6.5.1	Utförande med pilotgruppen	17
6.5.2	Utvärdering av piloteringen	18
6.6	De sista veckorna.....	18
7	Slutprodukten.....	19
7.1	Handbokens syfte	19
7.2	Handbokens innehåll och användning.....	19
7.3	Upplevelsebanans syfte	20
7.4	Upplevelsebanans innehåll och användning	20
8	Utvärdering och slutdiskussion	20
	Källförteckning	23
	Bilaga 1.....	25

1 Inledning

Grundtanken bakom examensarbetet är att utveckla en metod inom upplevelsepedagogiken som är bättre tillämpad för personer med fysiska och/eller psykiska utmaningar, och som går ut på hur man kan uppleva med olika sinnen samt hur upplevelser kan ändras om ett sinne tas ur bruk.

Slutprodukten är en bana med tillhörande utrustning samt en handbok för ledarna. Banan kommer att användas av Barnavårdsföreningen i Finland vid enheten Ferie- och kurscentret Högsand. Upplevelsebanan och handboken är utvecklade av Robin Malmberg och Helén Österlund. Hädanefter kommer skribenterna hänvisas till med förnamn.

Helén har under sommaren 2013 jobbat vid Ferie- och kurscentret Högsand, varav det fanns en kontakt till uppdragsgivaren. Vi närmade oss sedan enhetsförmannen för att diskutera ett samarbete. Efter ett kort möte den 6 augusti 2013 var det klart att Högsand ville ha vår produkt - en upplevelsebana samt tillhörande handbok. Utgående från deras önskemål kombinerat med vår vision har vi sedan utvecklat upplevelsebanan som går att anpassa så den är lämplig för alla grupper Högsand erbjuder aktiviteter för.

Examensarbetsprocessen började för vår del redan i februari 2013. Team Spark, som är ett team samhällspedagoger med studiestart vid Yrkeshögskolan Novia hösten 2010, hade träning (vilket innebär en träff där alla i teamet möts för att diskutera projekt och annat relevant för teamet samt öva på dialog) då Robin först kom på idén om att tillämpa upplevelsepedagogik så att även personer med funktionsnedsättningar kan delta. Idén fick gro, och någon månad senare startade processen på allvar då Helén insåg att detta väl kunde vara ett examensarbete. Vi insåg snabbt att båda hade ett naturligt intresse för detta, och bestämde oss för att göra vårt examensarbete tillsammans. Båda har under hela studietiden haft ett stort intresse för äventyrs-, upplevelse- och utomhuspedagogik, så valet av examensarbete kändes väldigt naturligt.

Förutom de obligatoriska nio studiepoängen i upplevelsepedagogik har Robin också avlagt en extra tre studiepoängs kurs i Luleå. Dessutom har båda parterna i och med det nya projektbaserade studiesättet kunnat implementera bland annat upplevelsepedagogik i merparten av de projekt de har utfört under studietiden.

2 Syfte och avgränsningar

Syftet med detta arbete är att redogöra för processen för skapandet av upplevelsebanan och dess tillhörande handbok för Barnavårdsföreningen i Finland r.f.:s enhet Högsand.

Handbokens syfte är att stöda och förbereda de ledare som kommer att genomföra upplevelsebanan med sina grupper. Målet med handboken är att ge ledarna en inblick i utomhus-, upplevelse- och äventyrspedagogik och ge dem konkreta tips inför utförandet av äventyrsbanan så de kan känna sig förberedda och trygga i sin roll. Tryggheten i förberedandet konkretiseras genom den check-lista som ledarna kan välja att använda sig av i sitt förberedande arbete och genom att vi har skapat en del vi valt att kalla ”Bra att tänka på” till banans alla punkter.

Syftet med upplevelsebanan är att ge deltagarna en inblick i hur sinnena fungerar och vilka sinnen som eventuellt påverkas av de övriga sinnena samtidigt som de får göra något roligt tillsammans. Målet med själva upplevelsebanan är att ge personer med funktionsnedsättningar en möjlighet att få ta del av en upplevelsebana som är aktiverande och stimulerande utan att vara fysiskt utmanande. Målet är också att personer utan fysiska eller mentala nedsättningar skall få ut något av att delta i upplevelsebanan.

Vi beslöt oss för att fokusera på hur människor upplever olika moment genom de sex sinnena kopplat till utomhus-, upplevelse- och äventyrspedagogik och ledarens roll. Vi valde dessa områden dels för att de har intresserat oss under hela vår studietid och dels för att vi anser att detta möter uppdragsgivarens behov och krav bäst och det ger oss en möjlighet att utnyttja de gårdsområden som Högsand har till sitt förfogande.

3 Hur vi gick till väga

För att vi skulle kunna skapa denna upplevelsebana med dess tillhörande handbok måste vi skapa oss en uppfattning över Högsands behov. Vi träffade enhetsförmannen för Högsand den 6:e augusti 2013, under detta möte diskuterade vi vad de har upplevt att behovet är och även vilka slags grupper som använder Högsands utrymmen. Genom diskussionen med enhetsförmannen och genom egna erfarenheter av Högsands verksamhet och utrymmen, Helén har fungerat som ledare vid några läger och aktivitetsdagar som ordnats på Högsand, kunde vi bilda oss en uppfattning över vilka sorts grupper som främst utnyttjar Högsands utrymmen.

Vi valde att läsa in oss på områden som äventyrs-, upplevelse- och utomhuspedagogik, ledarskap samt om människans sinnen för att bättre kunna tillämpa vår idé i praktiken och för att vi skulle kunna skapa en ändamålsenlig handbok. Vi har även använt oss av insikter, idéer och förbättringsförslag vi har fått då vi under våra studier själva har deltagit i liknande banor.

Vi har haft väldigt fria händer då det kommer till planerandet av upplevelsebanan men vi har valt att inkludera vår uppdragsgivare i de flesta utvecklingssteg för att uppehålla diskussionen över behoven på Högsand och på så vis försökt anpassa vår bana specifikt för deras kunders behov.

4 Uppdragsgivaren

Barnavårdsföreningen i Finland r.f.s enhet Ferie- och kurscentret Högsand är vår uppdragsgivare till examensarbetet. Barnavårdsföreningen är en icke-vinstbringande förening som grundades 1893 och är därmed Finlands äldsta barnskyddsorganisation. Barnavårdsföreningen arbetar med barnskydd, barndagvård, arbete med familjer, habilitering samt utbildning inom social- och hälsovårdssektorn. Genom sin verksamhet strävar Barnavårdsföreningen efter att skapa bättre förutsättningar för en bra och trygg barndom för så många barn som möjligt. (Barnavårdsföreningen)

Barnavårdsföreningens verksamhet riktar sig till svensk- och finskspråkiga barnfamiljer, barn och unga samt personal inom vårdsektorn. Barnavårdsföreningen arbetar med barnet i fokus på ett jämlikt, respektfullt och professionellt vis. Barnavårdsföreningen strävar efter att följa med i samhällets utveckling och är redo att utveckla sin verksamhet så att den fyller barnets och familjens behov. (Barnavårdsföreningen)

Ferie- och kurscentret Högsand finns i Lappvik som ligger i Hangö kommun. På Högsand ordnas anpassningskurser för familjer, semester- och lägerverksamhet samt korttidsvård för barn och unga, främst med specialbehov. Högsand erbjuder sina utrymmen till föreningar, skolor och företag för sin egen verksamhet såsom kurser, läger, möten eller rekreation. (Barnavårdsföreningen)

På Högsand finns bäddplatser för 60 personer i fyra stycken delvis handikappvänliga hus och på området finns en bollhall och ett allaktivitetshus till förfogande (Högsand). Högsand ligger invid en havsstrand och natursköna skogsområden. Upplevelsebanan kommer att ligga på området runt Högsands byggnader.

5 Teoretisk förankring

Vi har baserat vår handbok och våra beslut gällande upplevelsebanan på kunskap om hur människans sinnen fungerar för att kunna skapa uppgifter som stimulerar dessa sinnen så mycket som möjligt. Vi har även tillämpat delar av äventyrs-, upplevelse- och utomhuspedagogik och tankar om ledarens roll i vårt arbete.

5.1 Människans sinnen

Många forskare som idag arbetar med människans sinnen och uppfattningsförmåga har frångått tanken om att människan endast har fem eller sex sinnen och utgår nu från att människan har upp till 30 sinnen. (Louv 2011, s. 13) Vi har valt att fokusera på de allmänt accepterade sex sinnena en människa anses ha. Människan har sex huvudsinnen som hjälper oss att tolka och förstå vår vardag och som hjälper oss att utföra ändamålsenliga handlingar. Dessa sinnen är: synsinnet, smaksinnet, hörselsinnet, luktsinnet, känselsinnet och balanssinnet. Informationen samlas upp av sinnesscellerna som sedan sänder informationen vidare till hjärnan där den tolkas och det resulterar i en inre bild av verkligheten. (Nationalencyklopedin)

Pagliano skriver om hur människans sinnen är det som i vår första levnadstid är de som hjälper oss att känna igen ”hemma” och vad som är bekant, spädbarn känner exempelvis igen sin mor utgående från hennes doft (Pagliano 1999, s. 29). Vi är beroende av våra sinnen hela livet för att kunna interagera i det dagliga livet och för att kunna fungera som individer. Utan dina sinnen skulle du inte ha lärt dig att läsa eller skriva och det skulle försvåra din vardag betydligt. Pagliano beskriver även hur personer med exempelvis hörselskador kräver en viss sorts miljö för att underlätta det auditiva lärandet. Ljuden måste vara tydliga och skarpa för att lättare kunna uppfattas av individer med hörselnedsättningar. Pagliano uttrycker även tankar om att lukter och dofter kan vidga personers medvetande om närmiljön, ofta förknippar vi vissa dofter med specifika minnen och därför kan lukter och dofter vara starka utlösare då det kommer till upplevelser och inläring. (Pagliano 1999, s.29)

I och med att människans sinnen hjälper oss att tolka och förstå vår vardag kommer en stor del av upplevelserna genom just sinnena. En människa upplever flera dofter, synintryck och ljud dagligen än vad hon kan klara av att processera, därför krävs ett filter som kan reglera vad hon tar fasta på. Detta filter är uppmärksamheten, uppmärksamheten är det som

gör att en människa klarar av att bortse från störande moment i sin omgivning då hon exempelvis interagerar med en annan person. (Papunet)

Syn och hörsel är kanske de sinnen vi förlitar oss på mest i vardagen (Sjöberg och Öberg 2009, s.19). Synsinnet fungerar med en slags selektiv uppmärksamhet som påminner om hur du utforskar ett mörkt rum med hjälp av en ficklampas ljuskägla, din blick följer ofta din uppmärksamhet och därför lägger man tydligare märke till saker du fokuserar din blick på än det som finns i utkanten av synfältet, på samma sätt som du inte riktigt kan urskilja vad som finns i utkanten av ficklampans ljuskägla. Du analyser också det du fokuserar på mycket noggrannare än det i synfältets ytterkant. (Näätänen m.fl. 2002, s. 38)

Ofta behöver vi använda flera sinnen samtidigt för att kunna avgöra vad vi har att göra med, vare sig det gäller ett föremål eller en annan situation. När det kommer till mat behöver vi hjälp av flera sinnen för att avgöra vad vi har framför oss. Ett glas med en klar genomskinlig vätska kan vi med hjälp av synsinnet gissa att är vatten, alkohol eller ättika, med hjälp av luktsinnet kan vi snabbt avgöra om vätskan är doftlös eller om den har en speciell lukt och därmed utesluta alternativ enligt detta och välja ändamålsenlig handling. (Sjöberg och Öberg 2009, s.19) Ibland är våra reflexer snabbare än våra sinnen, om du exempelvis lägger handen på en het yta drar du troligtvis bort din hand omedelbart. Efteråt känner du att det bränner i handen, och du vet om du har bränt dig eller om du klarade dig. (Palenius och Ulenius 1998, s. 157)

En person som har alla sina sinnen i behåll märker knappt av när de arbetar, men om du har något sinne slaget ur spel blir du genast mera uppmärksam på hur din omgivning ser ut. När du är ute och cyklar så håller synen och hörseln koll på trafiken runt omkring dig medan balansen håller dig upprätt på cykeln och känselsinnet känner av om det är varmt eller kallt ute, exempelvis en blind person kan också röra sig ute i trafiken utan större problem eftersom hjärnan förstärker de andra sinnena för att personen i fråga skall kunna uppleva samma sak som de som har alla sinnen i bruk. (Palenius och Ulenius 1998, s.158-159)

Det är med hjälp av sinnena som människan kan vara i kontakt med den yttre världen och känslorna i sin egen kropp. Fjärrensinnena ger människan en uppfattning om vad som sker i omgivningen, syn-, hörsel- och luktsinnet räknas som fjärrensinnen. Närsinnena, känsel- och smaksinnet ger i sin tur information om det som sker i människans direkta närhet. Balanssinnet som räknas som ett kroppssinne samlar information om vad som sker i

kroppen. Allt vi rör, smakar eller luktar på, alla rörelser vi gör ger oss sinnesförmimmelser. Oftast när vi upplever någonting är så gott som alla sinnen inblandade, detta gäller speciellt i samspelssituationer då vi håller ögonkontakt med den vi samspelar med, dofter, ljud och beröring smälter samman till en helhet om något sinne inte fungerar som det skall, eller endast fungerar till en viss del, kan ändå all information nå fram via de sinnen som fungerar. (Papunet)

Enligt Maria Montessori lär sig barn med hela kroppen och lär sig genom att vara aktiva, genom att prova sig fram och genom beröring. Montessori ansåg att flera sinnen inbegrips i barnets lärandeprocess på detta vis. (Skjöld Wennerström och Bröderman Smeds 2008, s. 19-20)

I punkter som ”hörsel” och ”känsl” har vi även försökt tillämpa montessoripedagogikens tankar om skillnaden mellan fantasi och föreställningsförmåga. Montessori anser att föreställningsförmågan är en kreativ kraft inom barnet som är en förmåga att föreställa sig föremål som inte befinner sig framför barnet medan Montessori anser att fantasin är den tillflykt från verkligheten som en del barn behöver. (Skjöld Wennerström och Bröderman Smeds 2008 s. 75)

Människans lukt- och smaksinne hör ihop. Det märker man tydligt om man har snuva, smakupplevelserna blir tafattare och du har svårt att känna dofter och lukter. Vi upplever med andra ord många smaker med hjälp av luktsinnet. Det är också lukt- och smaksinnet som först varnar oss för det som är farligt att äta eller andas in. (Palenius och Ulenius 1998, s.162)

När man talar om människans känselsinne talar man ofta om känselsinne och hudsinne som samma sak. Hudsinne omfattar beröringssinnet, temperatursinne och smärtsinne. Med beröringssinnet menar man att man uppfattar bland annat vibrationer, sträckning och beröring och med temperatursinne avser man helt enkelt förändringar i temperaturen såsom kyla och värme. Men känselsinnet avser man ofta förmimmelser av mekanisk påverkan. (Nationalencyklopedin – Känsl) Tack vare känselpunkterna, de flesta av känselsinnets nerver slutar i känselpunkter som ligger ytterst i huden, kan du avgöra om en yta känns skrovlig, slät eller mjuk, om en sak är våt eller torr. Du kan också känna precis var det gör ont om blir stungen av en geting eller om du får ett skärsår när du täljer en barkbåt, alla upplever inte samma slags smärta men nästan alla upplever smärta som obehagligt och det

är bra då det får oss att undvika faror vi är medvetna om. (Palenius och Ulenius 1998, s. 163-164)

5.2 Pedagogisk förankring

De pedagogiska teorierna och metoderna vi har använt oss av i vårt arbete är en fördjupning i de metoder och teorier vi använt oss av i våra studier.

Äventyrs- och upplevelsepedagogik är relativt närstående begrepp. Båda inriktningarna koncentrerar sig på upplevelser i uterummet, som förstärker individen och gruppen. Utomhuspedagogiken flyttar lärandet till uterummet, och är inte lika fokuserad på individens förstärkning. Utomhuspedagogiken är också en metod som komplement till någon annan teori. Kopplade till varandra skapar man en rolig inlärningsmiljö.

5.2.1 Upplevelse- och äventyrspedagogik

Upplevelsepedagogik utgår från att allting är en process. Lärandet är en process där individens och gruppens utveckling möjliggör framsteg i individens social-emotionella kunskap. (Räty 2011, s. 11)

”Äventyr” och ”upplevelse” väldigt abstrakta och individuella begrepp. Enligt Räty handlar det om känslor eller upplevelser som bryter det mönster individen har i sin vardag. De kan också vara väldigt betydande, starka individuella upplevelser som i bästa fall stöder även individens utveckling och mentala tillväxt. (Räty 2011, s. 17)

Enligt Kimmo Räty (2011, s.82 – 83) är det inom upplevelsepedagogiken viktigt att uppleva inom och tillsammans med en grupp, varefter man via reflektion och feedback kommer ner till gräsrotsnivå och till den enskilda individen. Även Seppo J.A. Karppinen skriver om hur viktigt det är med reflektion efter ett äventyr. Enligt Karppinen är ett positivt upplevt äventyr inte en garanti på att individen har lärt sig något. Karppinen säger att det först behövs ett äventyr, varefter det behövs väl planerad och utförd reflektion för att individen skall kunna uppleva en känsla av lärdom. (Karppinen m.fl. 2007, s. 87)

Då man pratar om att individen växer, kan man också säga att det är en förändring. Då en individ växer som människa, ändras attityden, sättet du agerar samt synen på dig själv, på andra och på livet. För att uppnå en förändring krävs det dock stor motivation samt en

upplevelse som för individen framåt. Upplevelsepedagogiska övningar kan vara den upplevelse som för individen framåt, men de bör planeras noga. (Räty 2011, s. 33)

Utgångsläget för upplevelsepedagogiken är att det finns något gott hos alla. Genom att utveckla och förstärka detta goda, kan man få till stånd en permanent förändring mot det goda och förstärka individen. Upplevelsepedagogik är ett utmärkt verktyg för personlig utveckling och tillväxt, men det bör noteras att individen i fråga måste vara beredd på att ändra på sina egna rutiner och handlingar. Påtvingad utveckling kan vara negativ, och därför är det viktigt att individen själv vill genomgå denna process. (Räty 2011, s. 33 – 34)

Vi önskar att ett av resultaten efter deltagande i upplevelsebanan skulle vara en förändring hos individen som uppmuntrar till att prova på saker man inte har tidigare erfarenhet av.

Enligt Räty är det väldigt viktigt att upplevelsepedagogiken stöder människans tillväxt på en psykisk nivå med hjälp av de styrkekällor som redan finns i individen. Hahn är känd för sitt motto ”There is more in you”. Enligt Räty betyder det att det finns styrkekällor i alla, och att man genom olika upplevelsepedagogiska övningar kan lyfta fram dessa källor och på så sätt göra dem större och starkare. (Räty 2011, s. 81)

Hahn säger att upplevelsepedagogisk handledning skall stärka de svaga och skaka om de starka. Enligt Räty betyder detta att de svaga behöver styrka genom framgångar, medan de starka som är nöjda med sig själva behöver märka att det alltid finns något som kan utvecklas, och som bör utvecklas. Individens fortsatta utveckling är ett centralt tankesätt för hela upplevelsepedagogiken. (Räty 2011, s. 23)

Enligt Veli-Matti Virtanen är ett äventyr en resa med okänd destination. Ett äventyr är något som är utanför din vardag men ändå har kontakt med vardagen. (Virtanen 2011, s. 12)

Det är svårt att hitta sina egna drömmar och mål i livet, men genom de känslor man upplever under ett äventyr är det lättare att föra en diskussion kring dem. Därför är det viktigt att reflektionen efter ett äventyr är välutfört och välplanerat. (Virtanen 2011, s. 24)

Syftet med äventyrspedagogik är så gott som alltid att få till stånd någon sorts förändring hos individen. Virtanen definierar förändring som att individen efter äventyret är eller tänker annorlunda än före. Äventyret strävar alltid efter att förändringen den får till stånd skulle vara positiv och permanent. (Virtanen 2011, s. 49)

Det är inte alltid den planerade och ledda övningen som är den största nämnaren i ett äventyr. Den stora upplevelsen kan också ligga i själva miljön där äventyret utförs, eller i en oplanerad sväng. Det kan vara en liten sak, så som vädret eller att se ett djur, eller tystnaden i naturen under reflektionen. (Virtanen 2011, s. 36)

Äventyrspedagogik är ett arbetssätt där man inte alltid varken kan eller måste definiera målen på förhand. I gruppverksamhet är det sällan möjligt över huvudtaget. Målen utvecklas och byts under hela processen, och syftet med äventyr är alltså att skapa och möjliggöra upplevelser, känslor och interaktion och genom dessa väcka nya tankar, överlevnadsförmåga, medel för problemlösning samt mål. Dessutom kan man genom äventyr till slut uppnå förändring i individen som individen själv är nöjd med. (Virtanen 2011, s. 34)

Äventyrspedagogik är ett kraftigt verktyg som kan väcka väldigt starka känslor hos individen. Alla är på olika nivå då det gäller att bearbeta sina känslor, och därför är det viktigt att ledaren är alert under reflektionen. Vissa behöver väldigt mycket stöd för att reda ut sina känslor och upplevelser, medan vissa reflekterar av sig själv genast efter en ny upplevelse. (Virtanen 2011, s. 41)

Det viktigaste inom upplevelsepedagogiken är inte att övervinna sina rädslor. Det handlar inte om att få bort fjärilarna från magen, utan att få dem att flyga i formation. Istället för att eliminera rädsla, skall individen kunna kontrollera sin rädsla och klara av att fungera trots rädsla. Genom detta kan individen lära sig att känna igen rädslor i vardagen som begränsa rädslan istället för att bli handlingsförlamad. (Räty 2011, s. 37)

Varje tillväxtprocess är individuell. Då situationen inte längre känns ångestfylld, skrämmande och stressande har vi nått området där individens tillväxt sker. Istället för ångest finns det nu en ny sorts självkontroll och något som förut har känts nytt och skrämmande börjar kännas överkomligt. De mallar man använt under processen kan nu ha blivit standardiserade delar av vårt agerande och våra styrkor. Om det i framtiden kommer dylika situationer emot, har individen nu större chans att klara dem på egen hand. (Räty 2011, s. 39)

5.2.2 Utomhuspedagogik

Utomhuspedagogikens syfte är att genom ”tematiska ämnesövergripande studier och aktiviteter i utomhusmiljön levandegöra ämnenas alltför ofta abstrakta begrepp” (Brügge

m.fl. 2004, s. 30). I utomhuspedagogik är utgångspunkten lärandet genom den direkta upplevelsen, där man lär med hela kroppen och det är därför det är viktigt att reflektera över vad man upplevt, lärt sig och känt. Det ökar motivationen och förståelsen för omvärlden. (Brügge m.fl. 2004, s. 31)

Utomhuspedagogik är att man i naturen kan uppleva och lära med alla sinnen (Brügge m.fl. 2004, s. 26). Inom utomhuspedagogiken kan även helt andra förutsättningar ställas på gruppen som kräver ett större samarbete i och med att gruppen är i en annan miljö än vad de är vana att undervisning och lärande sker. (Brügge m.fl. 2004, s. 29)

Utomhuspedagogiken skapar förutsättningar för lärandemiljöer där kroppen sätter tanken i rörelse, utomhuspedagogiken har förutsättningar att vara mer rörelseintensiv i sitt undervisande och är på så vis mera än kunskap som kan skrivas i ord eller formler. Utomhuspedagogik borde finnas som ett komplement till den traditionella pedagogiken som oftast sker inom klassrummets fyra väggar. (Brügge m.fl. 2004, s. 25-26)

5.3 Ledarens roll

Vi valde att definiera vår människosyn för att kunna finna stöd i våra tankar om hur en ledare bör fungera då det rör sig om tillfälliga grupper. Vi har kommit fram till att vi baserar vår människosyn i tänkandet om den komplicerade människan, det vill säga att människan hela tiden förändras och att även motiv och behov förändras och att man därför inte förpassa människosynen i olika fack. Man kan alltså inte säga att alla människor fungerar på samma vis i olika situationer. Detta stöder vår tanke om att det situationsanpassade ledarskapet är en viktig del i utförandet av upplevelsebanan. (Maltén 2000, s. 35-36)

Endre Sjøvold (2008, s. 13) definierar en grupp enligt följande: ”En grupp består av tre eller flera personer med ett gemensamt mål som samhandlar för att uppnå detta mål.” Sjøvold avser med gemensamt mål i detta fall såväl grupper som är skapade och koncentrerade på att lösa ett konkret problem som grupper som koncentrerar sig på att hålla regelbundna sociala sammankomster.

Den lilla gruppen kännetecknas av att den ofta är kortvarig och inte har någon ledare och att alla uppgifter om vad man skall göra, hur länge man skall hålla på och ungefär hur man skall göra dessa uppgifter blir givna till gruppen. Smågrupper är ofta en organisatorisk lösning för att få alla aktiva. (Brügge m.fl. 2004, s.33)

Inom friluftslivet handlar ledarskapet om vilken människosyn ledaren i fråga har och under vilka omständigheter gruppen har skapats, deltagarnas ålder och erfarenhet, platsen och hur många ledare som finns till hands. (Brügge m.fl. 2004, s. 32) Dagens ledarskap handlar allt mera om att ledaren kan se individen och gruppen och locka fram dess förmåga och på så vis få till stånd en önskvärd arbetsprestation. Vilken ledarstil som passar bäst och vilken som är den bästa ledarstilen beror på en mängd olika faktorer exempelvis gruppmedlemmarnas mognad och kompetenser och yttre förutsättningar. (Önnevik 2010, s. 33)

Det finns tre allmänt accepterade definitioner av ledarstil: det auktoritära, det demokratiska och det så kallade ”låt gå”-mässiga ledarskapet (Maltén 2000, s. 63). Valet av ledarskap är kanske mest relevant i förhållande till gruppmedlemmarnas mognad som är avhängig av deras motivation och kompetens. (Maltén 2000, s. 73) I detta tankesätt är den auktoritära ledaren den som styr sin grupp med en fast hand och utan större hänsyn till gruppens önskemål, den demokratiska ledaren låter i sin tur medlemmarna ta stor del i beslutsfattandet, medan ”låt gå”-ledaren är passiv så till den grad att man kan tala om ett ickeexisterande ledarskap. (Maltén 2000, s. 63)

Enligt Hersey och Blanchard bör en ledare anpassa sin ledarstil efter olika situationsfaktorer såsom medlemmarna, situationen och ledaren själv. Hersey och Blanchard skiljer på fyra olika mognadsnivåer hos medlemmarna i en grupp, den första gruppen är de som varken vill eller kan och saknar självtillit. Den andra gruppen är de som inte kan men som är villiga och motiverade, den tredje gruppen är de som kan men inte vill. Den fjärde och sista gruppen är de som både kan och vill och som är motiverade. Hersey och Blanchard anser att de två första grupperna kräver en mera direktstyrd ledning medan de andra två grupperna klarar av ett mera indirekt och mjukare ledarskap. (Maltén 2000, s. 73) Denna tanke understöds av Thomas Önnevik som talar om att ledaren måste anpassa sitt ledarskap och hur stor plats ledaren tar i förhållande till hur erfaren gruppen är och vilka kunskaper och motivation gruppen har. Önnevik anser att ledarens utmaning ligger i att anpassa sitt ledarskap efter gruppens och individens mognad och förmåga. (Önnevik 2010, s. 39-40)

I upplevelsebanans fall krävs det antagligen en större styrning från ledarens sida eftersom det handlar om tillfälliga grupper som inte har jobbat tillsammans tidigare. Man kan alltså anta att grupperna kommer att röra sig i nivå två: de som inte kan men som är villiga och motiverade.

Meningen med ledarskap är att få medlemmarna att förverkliga målen, ledarskap är alltså en påverkansprocess med syftet att få medlemmarna att sträva efter de uppställda målen, i det här fallet förverkliga upplevelsebanans punkter (Maltén 2000, s. 8). Det pedagogiska ledarskapet kan definieras som det integrerande och dynamiska ledarskap där man tillämpar olika ledarfunktioner (Maltén 2000, s. 170). ”Till en ledares pedagogiska funktioner hör målinriktning, tydlighet, beslutsförmåga, initiativförmåga, lyhördhet, samarbetsförmåga, förmåga till konstruktiv kritik och konflikthantering” (Maltén 2000, s. 10).

Det finns alltid en risk för att en grupp överger det gemensamma målet på grund av individernas egna självcentrerade behov. Gruppen har förväntningar på individen, såväl som individen har förväntningar på gruppen. Det betyder inte att de egna behoven alltid kolliderar med gruppens uppgift, men det finns alltid en risk för konflikt här. (Maltén 2000, s 127 – 128) I upplevelsebanans fall kan detta betyda att någon gruppmedlem inte vill slutföra uppgifterna eftersom denne upplever att gruppen inte arbetar på ett förväntat vis. Det är då upp till ledaren att få gruppen att fungera tillsammans.

6 Processbeskrivning

Då vi tog kontakt med Ferie- och kurscentret Högsand visade det sig att ledningsgruppen för Högsand redan under en längre tid tänkt på att skapa eller skaffa en slags uppgiftsbana till området så vårt förslag om ett samarbete var väldigt välkommet och våra idéer togs emot med öppna armar. Tidigare har ledare varit tvugna att skapa egna banor kring området och det har varit både tidskrävande och anställande och har därför ofta blivit ogjort.

6.1 Från idé till handling

Idén för examensarbetet utvecklades och ändrades mycket under våren 2013. Från att i början varit överambitiöst med en tanke om att utveckla en helt egen genre under äventyrspedagogiken tonades det snart ner till den mera realistiska tanken om att utveckla en metod där vi tillämpar bl.a. äventyrs- och upplevelsepedagogik. Idépresentationen vi höll i maj var väldigt annorlunda än den idé vi slutligen utförde.

Under vårterminen sökte vi lämpliga uppdragsgivare för vårt examensarbete. Vi hade några alternativ på organisationer som var lämpliga, men med dessa organisationer kom vi

aldrig fram till en lösning eller tidsram som passade båda parterna. Efter detta började vi fundera på uppdragsgivare utanför Åbo, närmast koncentrerat på våra egna hemorter.

Efter vår idépresentation fick vi vår handledare för examensarbetet, James Simpson, och med hjälp av honom gjorde vi upp en plan för hur processen skulle framskrida. Vi kom fram till att vi skulle göra en tidsplan inom väldigt grova ramar, som vi sedan skulle använda som utgångspunkt för att fylla i mera detaljerat då vi kunde. Den första tidsplanen vi gjorde misslyckades dock gravt, till stor del på grund av problem med att få en uppdragsgivare. Då vi insåg att vår ursprungliga plan inte skulle hålla, bestämde vi oss att fokusera den lilla tid vi hade kvar av vårterminen till att utforska den existerande teorin som vi visste att vi skulle ha användning av, före sommaren och sommarjobb skulle splittra upp oss till olika orter.

Under sommaren skulle vi skriva och skaffa litteratur på egen hand på respektive orter, men det visade sig att vi inte riktigt visste vad vi kunde skriva i det här skedet, även litteraturdelen blev liggande då båda hade långa dagar på sommarjobb med få lediga dagar. Examensarbetet blev stillastående över sommarlovet.

Efter sommarlovet bokade vi tid med handledaren James och började forma om vår slutprodukt. Vi började inse att vad vi ville göra var mera av en metod som tillämpar olika delar av pedagogiken i samspel med människans sinnen för att utveckla den banan vi visualiserade.

6.2 Nya tag

Då Ferie- och kurscentret Högsand, under sensommaren 2013, bekräftade att de vill ha ett samarbete och kommer att fungera som vår uppdragsgivare tog examensarbetet fart på allvar. Vi gjorde upp ett veckovist tidsschema för att vi skulle kunna bli klara inom utsatt tid, med sikte på att kunna utexamineras i december 2013. I slutet av augusti tog vi kontakt med vår handledare James för att höra hans synpunkter på hur realistisk vår tidsram var och hur vi skulle gå till väga för att komma igång med skapandet av handboken.

Vi började anpassa vår ursprungsidé för att passa behoven Högsand ville uppfylla och kom snabbt på idén om att koncentrera oss på människans sinnen och hur man upplever olika saker via sinnen. Vi valde denna linje eftersom många av de grupper som utnyttjar Högsands lokaler och områden har något slags specialbehov och därmed slog tanken om att upplevelsebanan skulle vara aktiverande och stimulerande utan att vara fysiskt

ansträngande rot. En annan orsakt till att vi valde att fokusera på människans sinnen var att montessoripedagogikens tankar om att barn lär sig mera då flera, eller alla, sinnen är involverade i processen (Skjöld Wennerström och Bröderman Smeds 2008, s. 19-20).

Vid första mötet med Högsands dåvarande enhetsförman Elisabeth Grönroos fick vi positiv respons på vår idé om att förankra upplevelsebanans punkter i människans sinnen med tanken om att den skulle vara stimulerande och aktiverande men inte fysiskt ansträngande, då det tar hänsyn till Högsands kunder. Vid vidare diskussion behandlade vi även Högsands och Barnavårdsföreningens värderingar så att vi skulle kunna beakta och tillämpa dem i vårt arbete.

I september började vi med att fundera ut vilka slags punkter vi ville ha med i vår upplevelsebana och hade träffar med vår handledare för att få synpunkter och kommentarer på punkternas lämplighet. Samtidigt som vi arbetade med att utforma upplevelsebanan och dess punkter läste vi in oss på människans sinnen och upplevelse-, äventyrs- och utomhuspedagogik för att kunna ge handboken ett djup och för att kunna göra noga övervägda beslut. Vi märkte i ett tidigt skede att vi även måste läsa om ledarskap och pedagogiskt ledarskap för att kunna ge den inblick vi önskar ge ledarna som stöd i deras arbete.

I och med att vi arbetade på en annan ort än där Högsand är beläget skedde den mesta kontakten med vår uppdragsgivare via epost. Då vi fått väldigt fria händer i vårt arbete hade vi inte ett så stort behov av att ofta få ett godkännande av vårt arbete av vår uppdragsgivare men vi försökte ändå att regelbundet höra av oss, ofta i samband med att vi hade frågor eller om vi ville höra deras synpunkter på någon del i arbetet.

Då vi mot slutet av processen hade ett möte med Pia Sjöberg som tagit över som vår kontaktperson och ansvarig över upplevelsebanan från Högsands sida fick vi igen mycket positiv respons på vårt arbete. Vi hade med ett utkast på handboken och berättade i korthet hur vi tänkt att banan skall fungera och hur vi tänkt placera den på området. Vi fick ytterligare material och information från Högsand och kunde nu rita en karta över Högsands område som grupperna kommer att använda då de deltar i banan.

6.3 Handbokens utveckling

Vi skapade en handbok för att den skall vara ett stöd för upplevelsebanans ledare. Tanken att skriva en handbok var med från början och blev mera relevant än tidigare då idén om

upplevelsebanan uppstod. Handboken skall finnas på Högsand och skall stöda utförandet av upplevelsebanan där och även på andra platser där det finns ett behov för banan. Detta bör dock ske i samtycke med Barnavårdsföreningen och Högsand.

Vi började handboken genom att skriva en allmän inledning, som beskrev varför vi gör upplevelsebanan samt tillhörande handbok. Vi funderade mycket på vad en bra handbok skall innehålla, och hur den skall skrivas för att ge så stort stöd som möjligt. Vi försökte hålla handboken så lätt som möjligt eftersom Barnavårdsföreningens ledare ofta är frivilligarbetare med olika bakgrund. Eftersom ledarna inte alltid har utbildning inom det pedagogiska eller sociala området, ansåg vi att det dock bör finnas någon sorts teoribakgrund att stå på, så vi skrev en del i handboken som sammanfattar de olika teorierna i korthet.

Inom upplevelse- och äventyrspedagogiken spelar reflektion en väldigt stor del. Detta stöds i litteraturen av Rätty (2011) och Karppinen (2007). Vi har därför valt att skriva ett diskussionsunderlag som ledarna kan ta stöd av då de reflekterar kring banan med gruppen efter utförandet. Förutom punktbeskrivningarna är handboken mera ett stöd för ledaren än ett exakt instrument. Vi valde också att skriva en rubrik under namnet ”Bra att tänka på” där vi beskriver grundtanken bakom punkterna och vad ledaren kan tänka på under utförandet.

Eftersom banan är tillämpad för många olika målgrupper, valde vi att också några extrapunkter bör ingå. Syftet med dessa övningar är att ledaren kan använda sig av dem om gruppen behöver aktiveras eller om gruppen har för mycket energi och behöver springa av sig så att de orkar koncentrera sig under banans egentliga punkter. Banan är uppbyggd så att ledarna kan avgöra vilka punkter som skall utföras för att möta gruppens behov.

6.4 Banans utveckling

Banan utvecklades genom hela processen. Idén om punkter som aktiverar de olika sinnena föddes i ett tidigt skede, och hölls i åtanke då vi planerade de olika punkterna. Vi ville också ha med en punkt som inte koncentrerar sig på endast ett sinne, därför valde vi att också innefatta en punkt som berör hur människor upplever det de ser. Vi visste också att Högsands målgrupper är väldigt olika, och valde därför också ge ledarna en möjlighet att få ut extra energi ur gruppen. Punkterna utvecklas under hela processen, vilket var en av de

största orsakerna varför vi utförde banan med en pilotgrupp före punkterna finslipades till sin nuvarande form.

Banans punkter utgörs av en blandning av egna övningar och övningar vi har läst om eller använt oss av förut och utvecklat ett steg längre. Punkterna är planerade så de behandlar ett sinne per punkt. Punkterna är placerade på Högsands område så de skall vara tillgängliga för alla. Banan har tillräckligt långa avstånd mellan de olika punkterna så grupperna inte ser vad som händer på nästa punkt, men är tillräckligt lätt så gruppen hittar nästa punkt. Karta med utsatta punkter finns som bilaga till handboken.

Högsand beställde banan och betalade därför också materialkostnaderna. Vi har samlat ihop materialet och byggt ihop banan med hjälp av Bengt Österlund. Förarbetet har skett i Åbo och banan har sedan flyttats till Högsand.

Upplevelser är väldigt individuella. Vi har valt att dela in deltagarna i små grupper, inte bara på grund av organisatoriska skäl, utan också för att ge alla en chans att uppleva, i enlighet med Brygges tankar om hur smågrupper aktiverar alla. (Brygge m.fl. 2004)

Eftersom vi hade som grundtanke att kunna väcka tankar hos deltagarna via sinnesupplevelser fastnade vi för montessoripedagogikens tankar om skillnaden mellan fantasi och föreställningsförmåga. I exempelvis punkter som ”hörsel” och ”känsl” har vi tillämpat montessoripedagogikens tankar om skillnaden mellan fantasi och föreställningsförmåga. Montessori anser att föreställningsförmågan är en kreativ kraft inom barnet som är en förmåga att föreställa sig föremål som inte befinner sig framför barnet medan Montessori anser att fantasin är den tillflykt från verkligheten som en del barn behöver. (Skjöld Wennerström och Bröderman Smeds 2008 s. 75) Vi har försökt tillämpa dessa tankar genom att ha barnen, eller andra bandeltagare, att beskriva föremål för varandra och genom att ha dem att ta del av en berättelse de själva är med och utformar.

En av orsakerna vi har valt att fokusera på de olika sinnen i vår bana är att man redan från att man är barn är väldigt beroende av sina sinnen och det är via dem vi först lär oss vad som är ”hemma” och vad som är ”bekant”, (Pagliano 1999, s. 29) och vi vill i mån av möjlighet få banans deltagare att uppleva bekanta saker så som smaker på ett nytt vis.

I enlighet med Paglianos tankar om att personer med hörselskador, -nedsättningar behöver en tydlig auditiv omgivning har vi försökt skapa en lugn och tydlig punkt för ”hörsel” där aktiviteten går ut på att läsa och lyssna på en berättelse och sedan göra vissa moraliska val

i berättelsens fortlöpande. Vi har även försökt tillämpa Paglianos tankar om att lukter och dofter kan vidga personers medvetande om närmiljön genom att i punkten ”lukt” ha deltagarna att beskriva hur de upplever lukter och dofter istället för att helt enkelt beskriva saken som har doften eller lukten. (Pagliano 1999, s.29) Vi önskar att banans deltagare skulle få en ny upplevelse som ändå känns trygg och bekant genom dessa tillämpningar av Paglianos idéer om sinnenas betydelse i unga år.

Vi har även försökt ta i beaktande att personer med funktionshämningar behöver mycket stimuli för att hålla koncentrationen och intresset för uppgiften de har framför sig (Papunet) genom att skapa varierande uppgifter till alla banans punkter.

6.5 Pilotering

Vi bestämde oss för att testa banan med en pilotgrupp under processen så att banan skulle vara komplett då vi avslutade vårt arbete. Vi kom överens med Pia Sjöberg att vi själva skulle ordna med både pilotgrupp och ledare. Vi hade problem att få ledare med, eftersom Högsand ligger i Hangö kommun, så vår bana som i sig tar några timmar, blev en full dags arbete då man inkluderade resorna. Ytterligare ett problem var tidpunkten, de flesta är på jobb eller i skolan under veckodagarna. Vi fick slutligen ledare så att vi kunde utföra banan, även om vi var tvungna att utföra en modifierad version.

6.5.1 Utförande med pilotgruppen

Måndagen den 21:a oktober 2013 utförde vi provkörningen av upplevelsebanan, elva elever från Lappvik Skola fungerade som pilotgrupp och fick prova de olika punkterna. Som ledare för banan fungerade Lappvik Skolas lärare, Högsands fastighetsskötare, vår klasskamrat och vi själva. Alla ledare har olika erfarenhet och bakgrund då det kommer till pedagogisk verksamhet med barn och varierande erfarenhet gällande banor av detta slag. Själva utförandet gick väldigt smidigt och eleverna hade mycket roligt och berättade i den utvärderande slutdiskussionen att de gärna skulle ha haft en ännu längre bana med flera moment trots att utförandet tog ungefär en och en halvtimme. Eleverna hade inte märkt av de små problemen och justeringskraven vi ledare märkte av och det kändes väldigt positivt att få en ärlig utvärdering och ärliga kommentarer på utvecklingsförslag av de som fungerat som ledare då vi efter utförandet förde en diskussion över banan och dess punkter samt handboken. Det var även uppmuntrande att eleverna satte så höga vitsord på vår bana, av elva elever var det endast en som gav vitsordet nio och ett halvt (9½), alla andra elever

gav banan tio (10) eller tio plus (10+) på en skala mellan fyra till tio (4-10). Ett konkret utvecklingsförslag vi upptäckte var att det kunde vara praktiskt med några beskrivande bilder i handboken gällande vissa punkter, så att ledaren med säkerhet förstår de skrivna anvisningarna.

6.5.2 Utvärdering av piloteringen

Piloteringen lyckades i det stora hela bra, trots små motgångar före själva tillfället. Vi hade bara fem ledare, med oss själva medräknat, vilket ledde till att vi inte kunde testa banan exakt så som den kommer att se ut i framtiden då den används. På grund av ledarbristen måste vi själva också hålla punkter, fastän grundtanken var att vi skulle kunna observera hur banan fungerar såväl för grupperna som för ledarna. Vi fick muntlig feedback av de ledare vi hade med oss samt av själva pilotgruppen. Vi förde protokoll över feedbacken så vi kunde använda oss av den för vidareutveckling. Gruppen hade roligt och önskade att banan varit längre, ledarna ansåg att banan var av passande längd och att de punkter de höll fungerade bra. Vi märkte att några av punkterna var lite för svåra för lågstadieelever, och att dessa punkter måste antingen justeras så de blir lättare eller väljas bort av ledarna om de vet att de har så ung grupp. Tidsmässigt lyckades banan bättre än vi trodde att den skulle. Punkterna tog ungefär lika länge, med bara några minuters kast och hela banan kunde utföras på cirka 90 minuter. Baserat på detta tror vi banan skall fungera tidsmässigt även med sju fullstora grupper ute på banan samtidigt.

6.6 De sista veckorna

De två sista veckorna innan deadline koncentrerade vi oss på att finslipa handboken och att samla in allt material till upplevelsebanan så att vi kunde ha ett provutförande av banan med en grupp lågstadieelever och ledare med olika bakgrund för att få en realistisk uppfattning om banans och handbokens duglighet. Efter utförandet och slutdiskussioner gav vi en kort uppdatering för ansvarspersonerna på Högsand och kunde med glädje berätta att det endast kommer att krävas små justeringar för att banan och handboken skall fungera så som vi hade tänkt oss. Efter provutförandet gjorde vi små justeringar och finslipningar i handboken. Vi sammanställde en materiallista för upplevelsebanan för att underlätta kommande eventuella inköp och förbättringar eller införskaffning av nytt material.

Vi satte ner ganska mycket tid på handbokens grafiska utformning de sista dagarna av vår examensarbetsprocess för att få handboken så användarvänlig som möjligt. Vårt mål var att få handboken tydlig och lättläst samtidigt som den var estetiskt tilltalande.

7 Slutprodukten

Redan i ett tidigt skede av processen hade vi klart för oss att vi ville skapa en handbok som skulle fungera som stöd och grund för de ledare som skulle utföra vår upplevelsebana. Vi ansåg att det var det mest ändamålsenliga sättet att samla all information och kunskap ledarna behövde för att klara av att förverkliga banan för sin lägergrupp. Handboken färdigställdes under hösten 2013 med målet att den skulle kunna tas i användning i novembermånad 2013 på Ferie- och kurscentret Högsand.

Upplevelsebanan med tillhörande handbok (bilaga 1) är vår slutprodukt och syftet med vårt arbete har varit att skapa en upplevelsebana anpassad för behoven på Ferie- och kurscentret Högsand. Meningen är att handboken skall finnas tillgänglig för alla ledare som under sin vistelse på Högsand önskar att genomföra denna bana.

7.1 Handbokens syfte

Syftet och målsättningen med handboken är att ge de ledare som ämnar utföra upplevelsebanan en teoretisk grund att stå på samt att ge dem all information som krävs för att kunna leda grupperna i de olika övningarna.

7.2 Handbokens innehåll och användning

Vi har använt oss av olika teorier då vi gjort handboken för att ge ledarna som kommer att använda den en grund att stå på och för att ge dem en inblick i vad våra beslut grundar sig på. De teorier vi har använt oss av är: äventyrs-, utomhus- och upplevelsepedagogik, gruppdyamik samt ledarens roll och även teori om hur människans sinnen fungerar.

Handboken är uppdelad i tre delar. Första delen av handboken är en introduktion där vi presenterar syftet med upplevelsebanan och ger läsarna en inblick i de mest relevanta teorierna för utförandet av banan. Den andra delen består av en check-lista och informationen om själva punkterna till upplevelsebanan samt en materiallista. Den sista delen i handboken består av en avslutning och feedbacks-hänvisningar.

7.3 Upplevelsebanans syfte

Syftet med upplevelsebanan är att ge deltagarna en inblick i hur man upplever olika saker med olika sinnen och vilka sinnen som hör ihop samtidigt som de får göra något roligt tillsammans.

Målsättningen med upplevelsebanan är att den skall vara stimulerande, aktiverande och tankeväckande utan att vara fysiskt ansträngande.

7.4 Upplevelsebanans innehåll och användning

Upplevelsebanan består av sju stycken punkter som koncentrerar sig på människans olika sinnen och känslor samt tre stycken tilläggs punkter som ledarna själva kan avgöra om de vill använda eller inte. Allt material som behövs för dessa punkter finns samlat i ändamålsenliga lådor för att underlätta förberedandet för ledarna.

Användning kommer att ske på Högsands områden med samtycke från Högsands administrativa personal.

8 Utvärdering och slutdiskussion

Processen var relativt lång för vår del, men arbetsmängden blev väldigt olika uppdelad under processens olika skeden. Under våren och sommaren stod arbetet så gott som stilla, eftersom vi inte visste exakt vad vi skulle göra och hur vår slutgiltiga produkt skulle se ut. Då vår idé konkretiserades, efter diskussion med Högsands enhetsförman och idéstorm, betydde det att vi så gott som började om från början.

Arbetsmängden blev väldigt obalanserad, med mycket mera att göra i slutet av processen än i början, men det var vi också medvetna om att den antagligen blir från processens början. Vi hade problem att konkretisera vår slutprodukt i början vilket ledde till den ojämna arbetsfördelningen tidsmässigt. Vi har jobbat tillsammans en hel del under studierna och förstått hur vi jobbar bäst – under tidspress.

Samarbetet har fungerat bra mellan oss. Vi vet hur vi arbetar bäst tillsammans efter andra gemensamma projekt och vi kunde lätt föra en dialog över arbetsprocessen. Eftersom vi båda har koncentrerat oss endast på examensarbetet under hösten har inte heller andra

skoluppgifter kommit i vägen. Båda har förtroendeuppdrag, men dessa i så pass små organisationer att det inte har stört vårt examensarbete.

Samarbetet med skolan har också varit väldigt smärtfritt. Vi valde tillsammans med vår handledare att vi skulle ha kortare handledningstillfällen men istället ha dem ofta och regelbundet. Det här fungerade mycket bra för oss då vi båda har lättare att arbeta om vi måste redogöra för vad vi gjort med jämna mellanrum. Vår handledare har ställt oss relevanta frågor, utmanat oss att förklara våra beslut och val, kommenterat vårt arbete och givit förslag hur vi kan gå vidare under handledningsträffarna och genom de mindre delmål vi ställt upp för oss själva har vi hela tiden gått framåt i vårt arbete.

Samarbetet med uppdragsgivaren har också gått bra. Vi har i huvudsak kommunicerat per epost och då vi haft frågor till dem har vi fått snabba svar. Vi har också några gånger rest till Högsand för att träffas ansikte mot ansikte med uppdragsgivaren. Dessa träffar har utan undantag lämnat väldigt bra eftersmak och höjt vår motivation. Några frågetecken uppstod då Högsand bytte enhetschef mitt i processen. Vårt arbete påverkades dock inte av denna administrativa förändring och vi kunde fortsätta vårt arbete enligt överenskommelse.

Vi är nöjda med vår slutprodukt trots att den blev väldigt annorlunda än vi hade visualiserat från första början, men utvecklingen var positiv. Allting blev mycket mera konkret än vi hade tänkt från början eftersom vår grundidé var väldigt stor. Handboken blev specifik och självförklarande eftersom även målgruppen för examensarbetet ändrades under processen. Vår grundidé var riktad till professionella inom branschen medan vår slutgiltiga produkt är vinklad så att även människor utan utbildning eller erfarenhet skall kunna utföra upplevelsebanan. Vi är mycket nöjda eftersom vår slutprodukt blev så konkret som den blev och för att det känns som om vi fyllt ett existerande behov och efterfrågan med vår slutprodukt. Vi insåg även att detta var ett mera realistiskt arbete än vår ursprungsidé vilket är en orsak till att utvecklingen och förändringen känts positiv.

Trots att vi jobbar bäst under tidspress har vi under stora delar av de sista veckorna varit nervösa om tiden kommer att hinna till. Vi gjorde en tidsplan i början av hösten där vi planerade vad som skulle göras under veckorna. Vi ansåg att planen var realistisk och gjorde sedan i slutet av varje vecka gjort upp en plan för vad som skall göras vilken dag följande vecka.

Punkterna utvecklade vi individuellt eftersom vi ansåg att det skulle vara enklare att leta upp information och mera tidseffektivt att vi delade upp ansvaret för punkterna än att

utveckla alla gemensamt. Efter att vi hade idéerna klara diskuterade vi sedan med varandra för att få nya insikter och tillämpningsmöjligheter. Grundidén var att skapa punkter som är interaktiva, aktiverande men inte fysiskt krävande. Vi kom ganska snabbt till beslutet att koncentrera oss på hur människan upplever med de olika sinnena, och koppla detta till våra favoritämnen – upplevelse- och äventyrspedagogik vilket underlättade arbetets fortskridande för då kunde vi fokusera på dessa områden i vårt informationsletande och utvecklande av punkterna.

Under studietiden har vi inte utvecklat någon metod eller annat så pass omfattande att det skulle behövts en handbok. Vi funderade därför mycket på vad en bra handbok skall innefatta, och skrev sedan ner de huvudrubriker vi ville ha med i handboken. En del av rubrikerna föll bort under processen – antingen skrevs de in under en annan huvudrubrik eller så konstaterade vi att det var irrelevant för oss att skriva om det. Enligt oss skall en handbok vara intressant och så pass lättläst att målgruppen orkar läsa igenom den och ta till sig informationen. Trots detta skall all relevant information finnas med i boken. Vi satte ner mycket tid och eftertanke på vad vi ansåg att skulle vara med i handboken och vad som inte behövdes finnas med.

Vi har under vår studietid avlagt så gott som alla kurser genom utförda projekt och tillhörande reflektion samt litteraturstudier, vilket gav oss bra förutsättningar för att utföra ett handlingsbaserat examensarbete. Examensarbetet är naturligtvis en längre och mera krävande process, men trots det en process som liknar ett projektutförande i grund och botten. Vi började med en idé därefter formulerade vi syfte och mål. Sedan planerade vi och konkretiserade vi denna idé och slutligen utförde vi vår idé rent praktiskt. Till skillnad från projekten vi gjort under skoltiden, som avslutats efter att vår del i arbetet är klart, kommer denna upplevelsebana att fortsättningsvis användas på Högsand utan vår inblandning.

Källförteckning

Brügge, B & Glantz, M & Sandell, K (2004), *Friluftslivets pedagogik – För kunskap, känsla och livskvalitet*. Kristianstad: Kristianstads boktryckeri AB.

Karppinen, S J.A & Latomaa, T (2007), *Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia*. Tammerfors: Juvenes Print.

Louv, R (2011), *The Nature Principle – Human restoration and the end of nature-deficit disorder*.

Maltén, A (2000), *Det pedagogiska ledarskapet*. Lund: Studentlitteratur.

Näätänen, R & Niemi, P & Laakso, J (2002). *Människans kognitiva processer*. Borgå: Söderströms.

Pagliano, P (1999), *Multisensory Environments*. Oxon: David Fulton Publishers.

Palenius, E & Ulenius, M (1998), *Min kunskap om människan*. Esbo: Schildts Förlag AB.

Räty, K (2011). *Elämyspedagoginen ohjaaminen – Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta*. Tammerfors: Kopijyviä Oy.

Sjöberg, S & Öberg, B (2009). *Fysik och kemi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Sjøvold, E (2008), *Teamet – Utveckling, effektivitet och förändring i grupper*. Slovenien: Korotan Ljubljana.

Skjöld Wennerström, K & Bröderman Smeds, M (2008). *Montessoripedagogik i förskola och skola*. Falun: ScandBook AB.

Virtanen, V-M (2011), *Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia – Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa*. Helsingfors: Painotalo Miktör.

Önnevik, T (2010), *Ledarskapets grunder – Organisationens hjärna*. Kristianstad: Kristianstads Boktryckeri.

Barnavårdsföreningen
<http://www.bvif.fi/sve/ombf/> hämtat: 11.9.2013

Högsand
<http://www.hogsand.bvif.fi/sve/start/> hämtat: 11.9.2013

Nationalencyklopedin
http://www.ne.se/lang/sinne?i_h_word=m%C3%A4nniskans%20sinnen (hämtat: 26.9.2013)

Nationalencyklopedin – Känsel
<http://www.ne.se/lang/k%C3%A4nssel> (hämtat: 26.9.2013)

Papunet

<http://papunet.net/information/samspel/sinnen-och-samspel> (hämtat: 23.10.2013)

HANDBOK

Handbok för upplevelsebana

Robin Malmberg

Helén Österlund

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Syftet med handboken	1
Teori.....	2
Människans sinnen	2
Synsinnet	2
Hörselsinnet	2
Känselsinnet.....	2
Smaksinnet	3
Luktsinnet	3
Balanssinnet.....	3
Människans sinnen och upplevelser	3
Upplevelsepedagogik & Äventyrspedagogik.....	4
Utomhuspedagogik.....	5
Montessoripedagogik	5
Gruppdynamik	5
Det situationsanpassade ledarskapet	6
Checklista	7
Karta över området.....	8
Punkter	8
Hörsel.....	9
Lukt.....	9
Smak.....	10
Syn.....	11
Känsel	12
Balans	13
Känslor	14
Extraövningar.....	14
Över-under-över.....	15
Snett bakom vänster	15
Tusenfotingen.....	16
Bra att tänka på	17
Hörsel.....	17
Lukt.....	17
Smak.....	18
Syn.....	18
Känsel	18

Balans	19
Känslor	19
Diskussionsunderlag	19
Avslutning.....	21
Källförteckning	22
Bilagor:	
Bilaga 1 – Materiallista, alfabetisk ordning	
Bilaga 2 – Materiallista, punktvis	
Bilaga 3 – Områdeskarta	
Bilaga 4 – Områdeskarta med punkter	
Bilaga 5 – Hörsel - Berättelsen	



Handboken är skapad av Robin Malmberg och Helén Österlund för Ferie- och kurscentret
Högsand, Barnavårdsföreningen i Finland r.f. - 2013

Introduktion

Det du håller i din hand för tillfället är en handbok som skall hjälpa dig utföra en upplevelsebana avsedd för att uppleva med alla sinnen. I handboken hittar du noggranna beskrivningar till alla punkter, tanken bakom punkterna, extraövningar, reflektionshjälp samt annan nyttig information för att ge din grupp den bästa möjliga upplevelsen på denna upplevelsebana.

Vi har utvecklat denna bana baserat på studier och teorier inom äventyrs-, upplevelse- och utomhuspedagogik, montessoripedagogik, gruppdynamik och det situationsanpassade ledarskapet. Dessutom har vi utgått från studier om hur de olika sinnena fungerar och hur människor kan uppleva olika saker med hjälp av olika sinnen. Baserat på den existerande teori vi läst har vi utvecklat konceptet för denna upplevlsebana.

Tanken med handboken är att ledarna kan läsa igenom boken före de håller banan för sin grupp. Alla punktbeskrivningar finns till pappers i lådorna till banan men i handboken finns också den pedagogiska tanken bakom. Det är rekommenderat att alla ledare bekantar sig med materialet i förväg för att garantera att målgruppen får ut så mycket som möjligt av banan. Handboken innehåller diverse tips för hur man kan utföra banan och innehåller också extrapunkter ledaren kan använda ifall målgruppen blir rastlös eller behöver springa av sig. Tanken bakom extraövningarna är att målgruppen skall få ut extraenergi ifall det behövs, eftersom själva upplevelsebanan i sig inte är fysisk, utan koncentrerar sig på upplevelser med människans sex sinnen.

Denna upplevelsebana är utvecklad i samarbete med Barnavårdsföreningen i Finlands r.f.:s enhet Ferie- och kurscentret Högsand. Rättigheterna till idén hör till Robin Malmberg och Helén Österlund.

Syftet med handboken

Tanken med metoden är att skapa någonting som möjliggör upplevelsepedagogik på en äventyrsbana att bli upplevd också av personer med funktionsnedsättningar. Genom att uppleva med sina sinnen istället för endast med din kropp och den efterföljande adrenalinrushen möjliggörs att även t.ex. rullstolsburna kan delta i detta äventyr. Banan är utvecklad för att passa alla målgrupper som Högsand erbjuder sin verksamhet.

Teori

Människans sinnen

Människan har sex huvudsinnen som vi använder oss av dagligen för att tolka och förstå vår omgivning och vardag. Dessa sinnen är: hörselsinnet, synsinnet, känselsinnet, smaksinnet, luktsinnet och balanssinnet. Informationen som sinnescellerna tar upp transporteras sedan till hjärnan där den analyseras och det resulterar i en inre bild av verkligheten. (Nationalencyklopedin)

Synsinnet

Synsinnet fungerar hos människan, som hos de flesta djur, genom ögonen. Ögat består av två olika delar, en optisk del och en näthinna. Det är den optiska delen som skapar en bild som sedan projiceras på näthinnan, näthinnan omvandlar denna bild till nervsignaler som skickas till hjärnan som gör att vi kan tolka det vårt öga uppfattar. (Nationalencyklopedin – Syn)

Hörselsinnet

Hörsel är förmåga att uppfatta ljud. Det är människans yttre öron som fångar upp ljudvibrationer och leder dem vidare in i hörselgångarna mot trumhinnan. Vibrationerna förstärks sedan mellan trumhinnan och mellanörats hörselben och leds därifrån till innerörats snäcka. Vibrationerna påverkar vätskan som finns i innerörat och vätskerörelser bildas inne i snäckan, dessa rörelser påverkar sedan hårcellerna i hörselorganet (olika hårceller, beroende på dess placering, reagerar starkast på olika ljudfrekvenser). Hårcellerna skickar impulser via hörselnerven in i hjärnan och där bearbetas impulserna. (Nationalencyklopedin – Hörsel)

Känselsinnet

Med känselsinnet avser man främst och vanligtvis förmågor att känna mekanisk påverkan, exempelvis tryck, värme, kyla, beröring och vibrationer. Speciellt om man talar om människans känselsinne drar man ofta likhetstecken mellan känsel och hudsinne. Hudsinne omfattar beröringssinnet (vibrationer, sträckning, beröring), temperatursinne (värme, kyla) och smärtsinne. (Nationalencyklopedin – Känsel)

Smaksinnet

Människan känner fem olika smaker på sin tunga, dessa fem smaker är: sött, surt, salt, beskt och umami. Vi har valt att i vår bana bortse från ”umami” och istället valt att koncentrera oss på de så kallade klassiska smakerna en människa uppfattar. Det är smaksinnescellernas tunna utskott som sticker upp genom smakporerna i smaklökarnas övre del som registrerar smaker då de kommer i kontakt med saliven. (Nationalencyklopedin – Smak)

Luktsinnet

Luktsinnet sitter i näsan och hör ihop med smaksinnet. Luktsinnet finns inne i näsans gångar som leder ner till strupen. I dessa gångar finns sedan sinnesceller som reagerar på olika dofter och lukter, det är i hjärnans luktcentrum som dessa dofter och lukter tolkas så att du kan identifiera vilken lukt eller doft det är du känner. (Palenius och Ulenius 1998)

Balanssinnet

Balanssinnet är hos människan ett organsystem som kartlägger i vilket läge kroppen befinner sig i och vilka rörelser kroppen utför i förhållande till omgivningen. Balansorganet sitter i det vätskefyllda innerörat (där också hörselorganet sitter). (Nationalencyklopedin – Balans)

Människans sinnen och upplevelser

En människa upplever dagligen flera sinnesintryck än vad hon möjligen kan ta fasta på, därför behöver vi ett filter som reglerar vad det är vi tar fasta på. Vår uppmärksamhet fungerar som detta filter, tack vare vår uppmärksamhetsförmåga klarar vi av att bortse från störande moment då vi fokuserar på en uppgift. (Papunet)

En person som har alla sinnen i behåll märker knappast av då sinnena arbetar, men om du har något sinne slaget ur spel blir du genast mer uppmärksam på din omgivning. Om du rör dig med cykel ute i trafiken håller balansen dig upprätt på cykeln, känseln känner av om det är varmt eller kallt ute medan ditt synsinne och hörselsinne håller koll på trafiken. Om du exempelvis är blind förstärker hjärnan de övriga sinnena så att du ändå kan vara med om starka upplevelser. (Palenius och Ulenius 1998)

Det är tack vare sinnen en människa kan vara i kontakt med den yttre världen och sina känslor. Tack vare fjärrsinnen: syn- hörsel- och luktsinnet kan människan skapa sig en uppfattning om vad som sker i omgivningen. Närsinnen, känsel- och smaksinnet, ger människan en uppfattning om den direkta närmiljön. Balanssinnet samlar upp information om vad som händer i kroppen, och räknas som ett kroppssinne. När vi upplever något är oftast alla sinnen inblandade, och är något sinne ut bruk, eller fungerar bristfälligt kan ändå all information nå fram tack vare de fungerande sinnen. (Papunet)

Upplevelsepedagogik & Äventyrspedagogik

I upplevelsepedagogik utgår man ifrån att allting är en process. ”Äventyr” och ”upplevelse” är två abstrakta och individuella begrepp, det handlar om känslor eller upplevelser som bryter ner mönster som individen har i sin vardag. Bästa fall kan det röra sig om starka, betydelsefulla upplevelser som kan understöda individens utveckling och mentala tillväxt. (Räty 2011)

Inom upplevelsepedagogiken är det viktigt att uppleva inom eller tillsammans i grupp och att man därefter reflekterar över upplevelsen (Räty 2011). Ett positivt äventyr eller upplevelse är inte en garanti för att individen har lärt sig någonting. Först krävs ett äventyr eller en upplevelse och sedan en grundlig reflektion för att lärdomen skall infinna sig. (Karppinen 2004)

Inom äventyrspedagogik är det inte alltid möjligt att definiera målen på förhand eftersom målen utvecklas och byts ut under hela processen. Syftet med äventyr är att väcka känslor och möjliggöra upplevelser och interaktion och att genom dessa väcka nya tankar och medel till problemlösning och mål. Ibland är det inte det planerade programmet som är den största faktorn i ett äventyr eller en upplevelse, ibland ligger fokus på själva miljön i vilken äventyret utförs. Äventyrspedagogik är ett verktyg som kan väcka starka känslor hos individen och därför är det viktigt att bearbeta känslorna som upplevs, och det är viktigt att ledaren är alert under reflektionen. (Virtanen 2011)

Utgångsläget i upplevelsepedagogik är att det finns något gott hos alla och genom att utveckla och förstärka detta kan man uppnå en bestående förändring mot det goda och på så vis uppnå en förändring hos individen. Målet inom upplevelsepedagogiken är inte att övervinna sina rädslor och osäkerhet utan att lära sig att fungera trots att rädsla eller osäkerhet upplevs. (Räty 2011)

Utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik har utgångspunkten i lärandet i den direkta upplevelsen där man lär sig med hela kroppen. Därför är det viktigt att reflektera över vad man upplevt, lärt sig och känt. Detta kan öka motivationen och förståelsen för omvärlden. (Brügge m.fl. 2004)

Genom utomhuspedagogik kan man uppleva och lära med alla sinnen och gruppen kan ställas inför andra förutsättningar än vad de är vana vid och då ställs ett större krav på samarbete i och med att de är i en ny miljö. Utomhuspedagogiken skapar möjliga lärandemiljöer där kroppen sätter igång tanken och är på så vis mera än kunskap som kan skrivas ner i ord eller formler (Brügge m.fl. 2004)

Montessoripedagogik

Montessoripedagogiken bottnar i tanken på att barn lär sig med hela kroppen och genom att vara aktiva, genom att röra vid saker och genom att prova sig fram. Enligt Maria Montessori aktiveras och berörs flera sinnen på detta vis i barnets lärandeprocess. Vi anser att detta även kan tillämpas på ungdomar och äldre eftersom man kan uppleva med sinnen hela livet igenom, och man lär sig hela tiden nya saker. Montessoripedagogiken skiljer också på fantasi och föreställningsförmåga. Enligt montessoripedagogiken är fantasin en verklighetstillflykt barn tar sig till för att de inte klarar av att hantera verkligheten medan föreställningsförmåga är en kreativ kraft barnet besitter som möjliggör för barnet att föreställa sig saker som inte befinner sig framför barnet. (Skjöld Wennerström och Bröderman Smeds 2008)

Gruppdynamik

En grupp är minst tre personer som samarbetar för att nå ett gemensamt mål (Sjøvold 2011). Den lilla gruppen är ofta en organisatorisk lösning för att få alla gruppmedlemmar aktiva. Den lilla gruppen kännetecknas av att den är kortvarig, utan ledare och uppgifter, utförande och tidsramar för utförandet har blivit givna gruppen. (Brügge m.fl. 2004)

En grupp styrs av normer och värderingar som finns i samhället men också av de värderingar och normer som finns inom gruppen. (Sjøvold 2011)

Gruppen har förväntningar på individen på samma sätt som individen har förväntningar på gruppen, om någon upplever att dessa förväntningar inte uppnås kan denne överge det

gemensamma målet och istället fokusera på mera individuella mål. Detta betyder inte alltid att det egna behovet kolliderar med gruppens mål, men den risken finns och en konflikt kan uppstå. (Maltén 2000) I upplevelsebanans fall kan det röra sig om att någon inte vill slutfölja uppgifterna eftersom gruppen inte arbetar eller fungerar på förväntat vis. Det är då upp till ledaren att få gruppen att fungera tillsammans.

Det situationsanpassade ledarskapet

I dagens läge handlar ledarskap allt mera om att ledaren måste kunna se individen och gruppen och kunna locka fram dess förmågor och på så vis få till stånd en önskad arbetsprestation. Vilken ledarstil som är mest ändamålsenlig beror på många olika faktorer såsom gruppmedlemmarnas mognad, intresse och kompetenser och yttre förutsättningar. (Önnevik 2010)

Ledarskap är en påverkansprocess med syftet att få gruppmedlemmarna att sträva efter de uppställda målen. En ledare bör besitta vissa pedagogiska funktioner som bland annat målinriktning, tydlighet, beslutsförmåga, initiativförmåga, lyhördhet, samarbetsförmåga och förmåga att hantera konflikter och att ge konstruktiv kritik. (Maltén 2000)

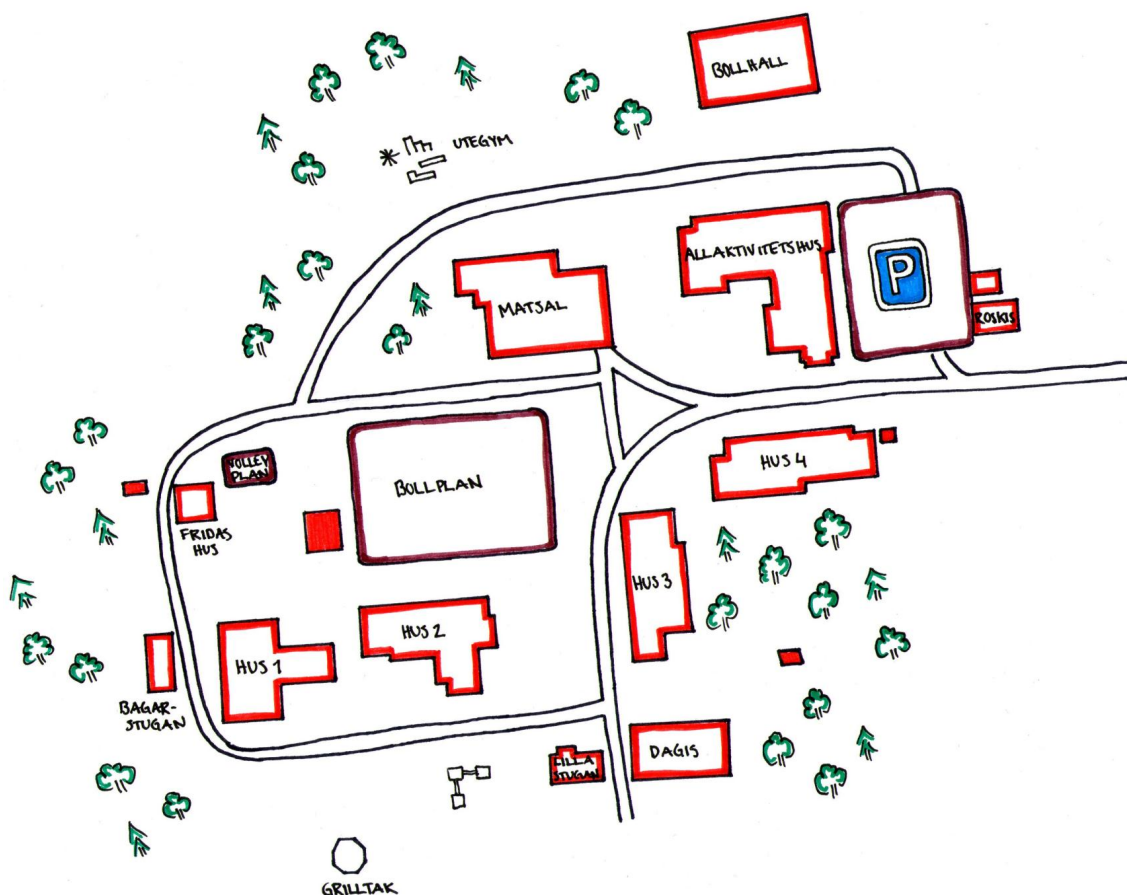
Ledaren måste anpassa hur stor plats den tar och sitt ledarskap i förhållande till hur erfaren gruppen är, vilken motivation gruppen har och vilka kunskap som finns inom gruppen. En ledares utmaning ligger i att kunna anpassa sin roll efter gruppens och individens mognad och förmåga. (Önnevik 2010)

Checklista

Innan ni ger er ut på upplevelsebanan kan det vara bra att kontrollera att ni har gjort följande:

- **Kommit överens med kontoret om användandet av upplevelsebanan**
- **Läst avsnittet "Människans sinnen" i handboken**
- **Bekantat dig med och förstått utförandet av punkterna**
- **Läst och förstått "Bra att tänka på" till alla punkter så du vet vad du skall göra**
 - om det uppstår problem eller dödtid vid din punkt**
- **Hämtat allt nödvändigt material, kollat att allting finns!**
- **Beslutat om hur ni startar och avslutar banan för grupperna**
 - **Vem sänder ut grupperna på banan**
 - **Vem tar emot dem efter sista punkten**
 - **Har gruppen alltid en egen ledare**
 - **Går grupperna ensamma banan igenom**
 - **Har ni en start- och målplats**
- **Alla ledare vet sina ansvarspunkter**
 - **Vem leder slutdiskussionen**
 - **Vem håller vilken punkt**
 - **Vem bär ansvaret över att allt material samlas ihop i rätt låda och för tillbaka allting**
- **Beslutat om användandet av extrapunkter**
- **Lagt ut banans alla punkter**
- **Gjort en gruppindelning för deltagarna**
- **Sett till att deltagarna har rätt sorts kläder (oömma, varma, bekväma..)**

Karta över området



Karta över Högsand, ritad av Helén Österlund

Punkter

Upplevelsebanan tar ca 90 minuter att genomföra utan extrapunkterna, men räkna med att något kan dra ut på tiden när ni gör er tidsplanering.

Före grupperna börjar gå banan för ledarna ut allt material de skall ha till de olika punkterna. Då punkterna är utlagda samlas hela gruppen på en plats. Dela därefter in deltagarna i mindre grupper på fyra till sex personer. Ledarna tar sedan med sig sin grupp till den punkt de kommer att hålla, och banan börjar då alla är på sin plats.

Om ni har en grupp som är mycket unga eller har problem med att uttrycka exempelvis känslor kan man välja att ta bort vissa punkter som kräver associationsförmåga eller dylikt. Banan är gjord så att det skall vara lätt att plocka bort eller lägga till vissa punkter.

Bifogat finns ett förslag på var punkterna kan placeras ut på Högsands områden. Fundera ut hur det är lämpligast att grupperna går, vilken punkt som skall vara den första och så

vidare. Ni hittar även en tom karta ni kan använda er av ifall ni vill placera punkterna på andra ställen.

Hörsel

Material:

- Papper med berättelsen
- Sittunderlag
- Ficklampa

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Läs igenom berättelsen och kontrollera att alla olika alternativ finns. Kolla att ficklampan fungerar ifall den behövs.

Gruppen läser antingen själva berättelsen, eller så läser ledaren den för dem. Då berättelsen kommer till ett tillfälle då gruppen skall göra ett beslut, bör allas åsikter tas i beaktande. Den som läser väljer efter detta rätt fortsättning utgående från beslutet gruppen tagit, alternativt ger ledaren rätt fortsättning till den som läser utgående från gruppens beslut.

Efter att gruppen är klar med berättelsen, diskutera varför de tror att berättelsen gick så som den gjorde, hurdana konsekvenser deras val hade. Beroende på gruppen kan man gå varierande djupt in på moralen och etiken i historien. Stödfrågor för ledaren för reflektionen finns under kapitlet ”Bra att tänka på”.

Lukt

Material:

- Luktalias-kort
- Spelplan
- Tärning

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Placera ut korten på rätt plats på spelplanen och ta fram tärningen.

Deltagarna kastar tärningen en åt gången och drar sedan det översta kortet av repertive färg som tärningen visar. Om en av de svarta sidorna av tärningen kastas får deltagaren

själv välja vilken färgs kort hen drar. På kortet finns två ord, och personen som dragit kortet skall sedan välja en av lukterna och beskriva den för resten av gruppen.

Det är inte meningen att deltagarna skall beskriva själva ordet, utan hur de upplever att denna specifika sak luktar eller doftar.

Smak

Material:

- Kakao
- Socker
- Salt
- Citronsaft
- Engångs t-skedar
- 4 stycken plastburkar
- Ögonbindlar
- Hörselskydd
- Vatten i dunk
- Engångs muggar/glas
- Soppåsar

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Börja med att kontrollera om någon i deltagargruppen har några allergier som måste tas i beaktande. Lägg upp av varje ingrediens i respektive plastburk, skydda dem från skräp och liknande medan de inte är i användning. Ta fram t-skedarna, ögonbindlarna och hörselskydden. Du kan med fördel hålla upp vatten i muggarna (en per deltagare) redan nu.

Samla gruppen runt de fyra plastburkarna, alternativt tar du fram en åt gången, och förklara att det handlar om ett smaktest. Dela ut en sked åt alla deltagare och be dem ta upp lite av kakaon på skeden och smaka på den, be dem beskriva smaken. Be alla deltagare att smaka på kakaon med hörselskydd på. Förändras smaken? Varför, varför inte? Alla deltagare kan ta en klunk vatten för att skölja bort kakaosmaken från munnen. Släng bort de använda skedarna och ge deltagarna nya. Ta fram citronsaften. Be alla deltagare smaka på citronsaften, ha dem att beskriva smaken. Be alla hålla för näsan och sedan smaka på citronsaften igen. Ändrades smaken? Varför, varför inte? Släng bort de använda skedarna och dela ut nya. Igen kan man dricka en klunk vatten för att skölja munnen. Be alla smaka på saltet, beskriv smaken. Be alla smaka på saltet med ögonen förbundna ögon, förändrades smaken den här gången? Varför, varför inte? Släng bort de gamla skedarna

och ta nya. Alla kan skölja munnarna med en klunk vatten. Ta sedan fram sockret och be dem alla smaka på det. Beskriv smaken. Be sedan alla smaka på sockret igen men den här gången skall alla hoppa upp och ner på stället. Förändrades smaken? Varför, varför inte? Släng bort skedarna och skölj munnen. Släng sedan muggarna i soppåsen. Vad kan gruppen dra för slutsatser om de olika smakerna? Hur var det att prova på samma ingrediens flera gånger men på olika vis?

Syn

Material:

- Ett pussel i trä, fem (5) stycken bitar och en bottenplatta
- Ett pussel i trä, sex (6) stycken bitar och en bottenplatta
- Tidtagarur

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Börja med att avgöra om ni kommer att använda er av det enklare eller det svårare pusslet, vilket är mera lämpat för gruppen? Lägg sedan ut pusslets bottenplatta på marken och pusslets bitar i oordning runt bottenplattan. Kontrollera att rätt bottenplatta och bitar är utlagda.

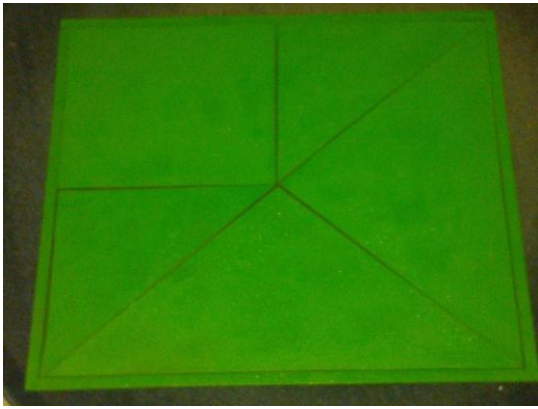
Utförandevalternativ 1:

Samla gruppen på rad med ryggarna svängda mot pusslet. Den förste i raden skall sedan på ledarens signal svänga sig mot pusslet och har då 15 sekunder på sig att lägga en bit på plats på bottenplattan. Då 15 sekunder har gått, ger ledaren en signal och det är följande persons tur att upprepa proceduren. Fortsätt på samma vis tills pusslet är färdigt. Målet är att färdigställa pusslet så snabbt som möjligt. Man får ändra plats på de bitar som redan blivit lagda på bottenplattan om man tror att de är på fel plats.

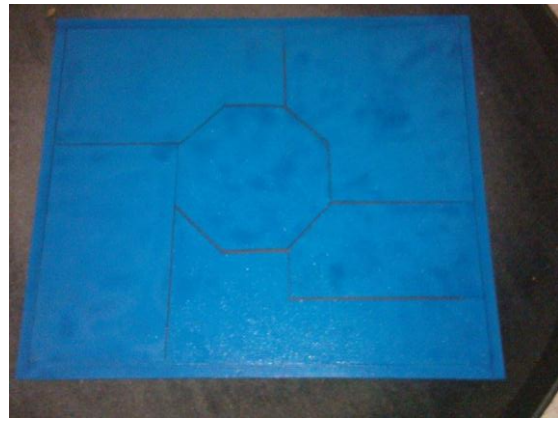
Utförandevalternativ 2:

Samla gruppen runt pusslet och be dem färdigställa det så snabbt som möjligt under tystnad.

Båda utförandevalternativen kan användas på de olika pusslen.



Pussel med fem (5) bitar, lättare



Pussel med sex (6) bitar, svårare

Foto: Bengt Österlund

Känsel

Material:

- En tygpåse
- Två upplagor memorybrickor

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Sortera ut memorybrickorna på så vis att ett exemplar läggs i påsen och dess par läggs på marken eller en plan yta.

Samla gruppen runt brickorna på marken och be en frivillig i gruppen sticka ner handen i påsen utan att visa innehållet. Personen ska sedan välja ut en bricka av de som finns i påsen och, utan att ta ut brickan ur påsen och utan att se på den, beskriva hur den känns för de övriga i gruppen. Gruppen skall sedan utgående från beskrivningen hitta brickans par som ligger på marken. Hela gruppen skall vara överens om vilken bricka man tror att beskrivs. Gruppen får ställa frågor av den som beskriver brickan för att underlätta beslutstagandet. När alla har kommit överens om vilken bricka man tror det rör sig om får personen som beskrivit brickan ta fram den ut påsen för att kontrollera om gruppen har gissat rätt. Om gruppen har fått ett komplett par tas båda brickorna bort från spelet och nästa person får sticka ner handen i påsen och beskriva en ny bricka, men om gruppen har gissat på fel läggs brickan tillbaka i påsen och följande person får sticka ner handen i påsen och beskriva en ny bricka. Uppgiften är avklarad då alla par är kompletta.

Om gruppen behöver en större utmaning kan man placera den som beskriver brickan med ryggen mot de utplacerade brickorna för att denne inte skall kunna ta hjälp av dem i sitt beskrivande.

Balans

Material:

- Vippbräde
- Vippbrädets fot
- Vikter i olika storlek

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Placera vippbrädet på sin fot i det läget du vill använda den i, på brädets undersida finns det olika spår för att man skall kunna ändra på brädets balanspunkt. Placera utgångsvikterna på sin utmärkta plats och lägg de övriga vikterna på marken vid andra änden av vippbrädet. Kontrollera att vippbrädet är placerat på en plan yta.

Som utgångsvikter kan föreslagsvis tre långa (20 cm) vikter användas. Placera dem då längs med brädet, inte över brädet, så att de hålls på plats av öppningen i spjälorna i vippbrädets ände.

Meningen är att gruppen skall få vippbrädet i jämnvikt, det vill säga lägga på rätt antal motvikter på rätt plats för att väga upp utgångsvikterna så att brädet balanserar på foten utan att någondera ände rör i marken. Om det går väldigt snabbt och enkelt för gruppen kan ni göra om hela proceduren med vippbrädet placerat i ett annat spår på sin fot eller använda andra utgångsvikter.

Om gruppen är i fysiskt gott skick kan man också demonstrera balansen på följande vis. Be alla deltagare balansera på ett ben med det andra benet utsträckt framför sig. Be dem berätta om det var enkelt eller svårt. Be dem igen ställa sig och balansera på samma sätt som tidigare men nu med ögonen slutna. Var det svårare eller enklare? Be dem att ännu en gång balansera på ett ben med det andra benet utsträckt framför sig men den här gången ska de samtidigt skaka på huvudet från sida till sida (som om de skulle neka till något). Hur svårt eller enkelt var det den här gången? Varför var det olika svårt, om det var det?



Vippbräde med föreslagna utgångsvikter

Foto: Bengt Österlund

Känslor

Material:

- Fyra fyllda burkar
- Självhäftande lappar
- Pennor

Utförande

Placera ut sakerna från lådan så att den bildar en bana på fyra punkter med cirka fem till tio meters avstånd mellan punkterna. Vid varje punkt skall det också finnas pennor samt post-it lappar. Skicka iväg medlemmarna från gruppen en och en med tillräckligt stort mellanrum så att de inte går fast varandra.

Vid varje punkt skall varje individ skriva ned vilka känslor den punkten väcker hos personen i fråga. De skall sedan ta med sin post-it lapp, så att alla har alla sina post-it lappar med sig då de kommer till slutet av banan. Be dem markera sina lappar så de vet vilken lapp som representerar vilken punkt.

När alla har gått igenom banan, samlas alla lappar ihop och gruppen går gemensamt igenom hurdana känslor som väcktes.

Extraövningar

Dessa övningar kan ni använda er av om ni vill ha med en mera fysisk aspekt i ert utförande av upplevelsebanan.

Över-under-över

På tid, exempelvis 3 minuter

Material:

- Tidtagarur
- Fotboll (eller motsvarande)

Utförande:

Gruppen ställer sig i kö med ansiktet vänt mot ledaren. Den förste i kön håller i bollen med båda händerna. På ledarens signal skickar den förste i kön bollen till den som står som andre i kön genom att sträcka bollen bakåt över sitt eget huvud. Den andre i kön tar tag i bollen med båda händerna och skickar bollen vidare till den tredje i kön genom att sträcka bollen bakåt mellan sina egna ben. Den tredje tar tag i bollen med båda händerna och skickar den bakåt på samma sätt som den förste gjorde, det vill säga över sitt eget huvud. När bollen kommer fram till den siste i kön tar denne bollen och springer och ställer sig längst fram i kön och börjar proceduren från början genom att skicka bollen bakåt över sitt eget huvud. Detta upprepar gruppen så många gånger som möjligt under tre minuter. Målet är att hinna skicka bollen genom hela gruppen så många varv som möjligt. Ett varv räknas som komplett varje gång den siste i kön springer och ställer sig längst fram.

Snett bakom vänster

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Dra ett startsträck och en mållinje ca 5-10 meter ifrån startsträcket. Dra båda linjerna så långa att hela gruppen ryms att stå uppställda på rad vid dem.

Det gäller nu att vara snabbast från start till mål, men du måste ta dig fram på ett visst vis. För att ta dig framåt måste du göra på följande vis, om du exempelvis börjar med din vänstra fot skall du föra den bakom din högra fot för att ta ett steg framåt, när du sätter ner din fot borde du ha benen i kors och din vänstra fot är på höger sida om din högra fot. I sin tur ska du föra din högra fot bakom, och upp bredvid, din vänstra för att ta nästa steg. Din kropp skall hela tiden vara riktad mot mållinjen, du får alltså inte gå i sidled.



1.



2.



3.

1. Utgångsläge 2. Vänster fot bakom höger fot 3. Vänster fot upp och bredvid höger fot



4.



5.



6.

4. Höger fot lyfts 5. Höger fot bakom vänster fot 6. Höger fot upp och bredvid vänster fot

Foto: Helén Österlund. På bild: Robin Malmberg

Tusenfotingen

På tid, exempelvis 2-3 minuter

Material:

- Tidtagarur

Utförande:

Ledaren förbereder punkten på följande vis. Rita ut en kort bana på marken, kan vara exempelvis en vanlig cirkel eller i formen av en åtta.

Gruppen ställer sig i en kö, alla sträcker sin högra hand bakåt mellan sina egna ben med sin vänstra hand tar man tag i den högra handen på personen framför. Är man sist i kön behöver man inte sträcka sin högra hand mellan benen och är man först i kön behöver man

inte hålla i någon med sin vänstra hand. Sedan skall gruppen på ledarens signal ta sig runt den utmärkta banan så många varv som möjligt under utsatt tid. Den förste i kön leder resten av gruppen runt banan. Tappar någon i gruppen greppet måste alla stanna och rätta till greppen innan gruppen får fortsätta.

Bra att tänka på

Hörsel

Tanken bakom övningen är att dels visa hur man kan uppleva något trots att man bara hör en historia, dels att visa på att alla val de gör har konsekvenser. Ibland har olika val samma konsekvenser, och är ett lätt verktyg för att diskutera moral och etik.

Punkten skall vara interaktiv för hela gruppen. Kom alltså ihåg att se till att allas åsikter kommer fram före gruppen gör beslut på hur berättelsen skall gå vidare. Beroende på gruppens nivå kan också gruppen involveras i själva läsandet av berättelsen.

Berättelsen tangerar moral och etik, vilket också är begrepp som för vissa grupper bör öppnas upp vad betyder. Dessutom visar historien på att alla dina val du gör har konsekvenser.

Var noga med att kolla att alla i gruppen säkert förstår vad som händer i berättelsen, det är väldigt svårt att diskutera konsekvenser om de inte har hängtt med hela tiden. Läs igenom berättelsen före punkten börjar, och fundera själv på varför olika val får de konsekvenser de får i historien.

Lukt

Tanken bakom övningen är att deltagarna skall se hur olika lukter/dofter kan upplevas och beskrivas. Dessutom märker gruppen hur olika lukter upplevs olika av olika individer.

Beskriva hur en lukt upplevs av en individ och att bara beskriva lukten kan lätt blandas ihop. Förklara för gruppen vad skillnaden på att uppleva och beskriva är. Vid behov kan ledaren beskriva några lukter själv före själva punkten börjar.

Poängtera att det finns två olika lukter på varje kort, och att deltagarna själva får välja vilket de vill förklara. Det är upp till var och en att bestämma hur mycket de vill utmana sig själva under punkten.

Om det är för utmanande för gruppen att beskriva hur de upplever lukten i fråga, kan de istället förklara lukten. Återigen måste ledaren ha koll på hurdan nivå gruppen är på – upplevelsebanan är planerad för väldigt olika grupper, och innehåller därför många element som har olika svårighetsgrader.

Denna punkt kan vara svår för yngre deltagare.

Smak

Tanken är att deltagarna ska få en uppfattning om hur de övriga sinnen påverkar smaksinnet, även om de inte kan uttrycka det i ord. Eftersom deltagarna alltid får börja med att smaka på ingrediensen på helt vanligt vis kan de enkelt jämföra om smaken förändras. Ledaren i den här övningen måste kunna förklara de olika basmakerna då alla kanske inte vet hur de ska beskriva exempelvis smaken ”beskt” (kakaon). Hjälp till detta hittar du i ”Människans sinnen” i handboken.

Var noga med att kontrollera eventuella allergier! Kom även ihåg att respektera om någon absolut inte vill smaka på någon av de olika ingredienserna.

Syn

Tanken med den här övningen är att deltagarna att öva på uppfattningsförmågan och öva på att arbeta i grupp. Då det finns två olika utförandealternativ tränas dessa två egenskaper olika mycket i de olika alternativen.

Som ledare bör du tänka på vilken nivå (hur är samarbetsförmågan, koncentrationen, kunskapsnivån osv.) gruppen rör sig på. Det här pusslet skall vara roligt att lägga, det får gärna vara utmanande men skall inte vara hopplöst, tänk därför igenom noggrant vilket av de två olika pusslen du kommer att använda dig av och vilket av de två olika utförandealternativen du kommer att ha grupperna att utföra.

Kontrollera även att du själv vet hur pusslet skall se ut då det är klart. Klarar du själv av det utan facit?

Känsel

Tanken med den här övningen är att deltagarna ska få en uppfattning om hur stor betydelse känseln har då vi beskriver och förklarar olika objekt då vi inte kan förlita oss på synen.

Som ledare bör du vara beredd på att du eventuellt måste hjälpa gruppen att komma igång med beskrivningen av bitarna. Om du märker att den som skall beskriva inte kommer på några beskrivande ord så kan du ställa ledande frågor som: känns det mjukt eller hårt, fluffigt eller strävt, hur tror du att det ser ut? Om gruppen själva börjar ställa de här frågorna kan du ta ett steg tillbaka och låta gruppen sköta det. Eventuellt måste du också fungera som sammanfattare om gruppen glömmer bort hur biten har beskrivits eller om de inte riktigt kan komma överens om vilken bit de tror att det är.

Balans

Tanken är att deltagarna ska få en uppfattning om vad balans är och hur man kan påverka den på olika vis.

Kom ihåg att balansbrädet inte är tänkt att hålla för människor och man får följaktligen inte ställa sig på den eller klättra på den.

Känslor

Syftet med övningen är att visa hur olika saker kan framkalla helt olika känslor och reaktioner hos olika människor.

Skicka iväg deltagarna med tillräckligt mycket mellanrum, så att ingen känner sig pressad att snabbt hitta på något för att hinna vidare före nästa kommer till punkten. Deltagarna skall inte heller prata med varandra under utförandet för att inte influera varandra.

Hur man upplever olika saker är väldigt individuellt, och bör också poängteras att det varken finns rätt eller fel svar då det gäller känslor.

Denna punkt kan vara svår för yngre deltagare.

Diskussionsunderlag

Efter att gruppen har gått upplevelsebanan till slut, samlar ledarna alla grupper till en stor grupp. Nedan hittar ledarna stödfrågor de kan ta upp med gruppen. Syftet med denna diskussion är att reflektera över banan samt dess övningar, fundera på varför de har gjort de övningar de har. Det är viktigt att ledarna vet på vilken nivå gruppen är då de inleder diskussionen. Frågorna är både lättare och djupare, och ledarna får fritt välja hur stor del av

frågorna de tar upp, eller om de vill gå igenom egna frågor. Bekanta er med materialet noggrant i förhand och reflektera över hurudan grupp ni har med er för att hålla diskussionen på en lämplig nivå.

➤ **Hur kändes det att gå banan?**

- **Var det roligt?**
- **Var det spännande?**
- **Var den för lång?**
- **Borde den ha haft flera punkter? Förslag?**

➤ **Hur upplevdes de olika punkterna?**

- **Roliga?**
- **Tråkiga?**
- **Dumma?**
- **Var det nya övningar?**
- **Vad var det roligaste?**
- **Vilken övning var mest tankeväckande? Varför?**
- **Lärde de sig något nytt?**

➤ **Förstod de att de använde olika sinnen?**

➤ **Förstod de vilka sinnen de använde?**

➤ **Vad tror deltagarna är poängen med banan/övningarna?**

➤ **Varför tror de att de gick den här banan?**

Avslutning

Om någonting av materialet till upplevelsebanan fattas eller tar slut eller går sönder bör ni kontakta Högsands administrativa personal. Även eventuella frågor om eller utvecklingsförslag av banan riktas till Högsands administrativa personal.

Med hjälp av denna handbok skall ni kunna utföra upplevelsebanan. Handboken är skriven som riktlinje för banan, vilket ger ledarna mycket friheter. Kom ihåg att reflektera över gruppens behov då ni väljer att lägga till eller välja bort punkter. Hoppas både er och gruppens upplevelse är gemytlig!

Källförteckning

Brügge, B & Glantz, M & Sandell, K (2004), *Friluftslivets pedagogik – För kunskap, känsla och livskvalitet*. Kristianstad: Kristianstads boktryckeri AB.

Karppinen, S J.A & Latomaa, T (2007), *Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia*. Tammerfors: Juvenes Print.

Maltén, A (2000), *Det pedagogiska ledarskapet*. Lund: Studentlitteratur.

Palenius, E & Ulenius, M (1998), *Min kunskap om människan*. Esbo: Schildts Förlag AB.

Räty, K (2011). *Elämyspedagoginen ohjaaminen – Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta*. Tammerfors: Kopijyviä Oy.

Sjøvold, E (2008), *Teamet – Utveckling, effektivitet och förändring i grupper*. Slovenien: Korotan Ljubljana.

Skjöld Wennerström, K & Bröderman Smeds, M (2008). *Montessoripedagogik i förskola och skola*. Falun: ScandBook AB.

Virtanen, V-M (2011), *Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia – Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa*. Helsingfors: Painotalo Miktor.

Önnevik, T (2010), *Ledarskapets grunder – Organisationens hjärna*. Kristianstad: Kristianstads Boktryckeri.

Nationalencyklopedin

http://www.ne.se/lang/sinne?i_h_word=m%C3%A4nniskans%20sinne (hämtat: 26.9.2013)

Nationalencyklopedin – Syn

<http://www.ne.se/lang/synsinne> (hämtat: 26.9.2013)

Nationalencyklopedin – Hörsel

<http://www.ne.se/lang/h%C3%B6rsel> (hämtat: 26.9.2013)

Nationalencyklopedin – Smak

<http://www.ne.se/lang/smaksinne> (hämtat: 26.9.2013)

Nationalencyklopedin – Balans

<http://www.ne.se/lang/balanssinne#container> (hämtat: 26.9.2013)

Nationalencyklopedin – Känsl

<http://www.ne.se/lang/k%C3%A4nsl> (hämtat: 26.9.2013)

Papunet

<http://papunet.net/information/samspel/sinnen-och-samspel> (hämtat: 23.10.2013)

Materiallista

Alfabetisk ordning

- Berättelse med alternativa slut
- Blyertspennor (4st)
- Bottenplattor till pusslen (2st)
- Citronsaft
- Engångsmuggar
- Engångs t-skedar
- Ficklampa
- Fotboll
- Glasburkar med innehåll (4st)
- Hörselskydd (6st)
- Kakao
- Memorybrickor
- Pennvässare
- Plastburkar (4st)
- Pussel (2st)
- Salt
- Sittunderlag (7st)
- Självhäftande lappar
- Socker
- Soppåsar
- Spelkort (3 olika färger)
- Spelplan
- Tidtagarur (3st)
- Tygpåse
- Tärning
- Vattendunk
- Vikter i olika storlek
- Vippbräde
- Vippbrädets fot
- Återförslutbara påsar (4st)
- Ögonbindlar (6st)

Bilaga 2

Materiallista

Punktvís

Lukt

- Spelkort (3 olika färger)
- Spelplan
- Tärning

Syn

- Bottenplattor till pusslen (2st)
- Pussel (2st)
- Tidtagarur

Hörsel

- Berättelse med alternativa slut
- Ficklampa
- Sittunderlag (7st)

Känsl

- Memorybrickor
- Tygpåse

Smak

- Citronsajt
- Engångsmuggar
- Engångs t-skedar
- Hörselskydd
- Kakao
- Plastburkar (4st)
- Salt
- Socker
- Soppåsar
- Vattendunk
- Återförslutbara påsar (4st)
- Ögonbindlar (6st)

Balans

- Vikter i olika storlek
- Vippbräde
- Vippbrädets fot

Känslor

- Blyertspennor (4st)
- Glasburkar med innehåll (4st)
- Pennvässare
- Självhäftande lappar

Extrapunkt: Snett bakom vänster

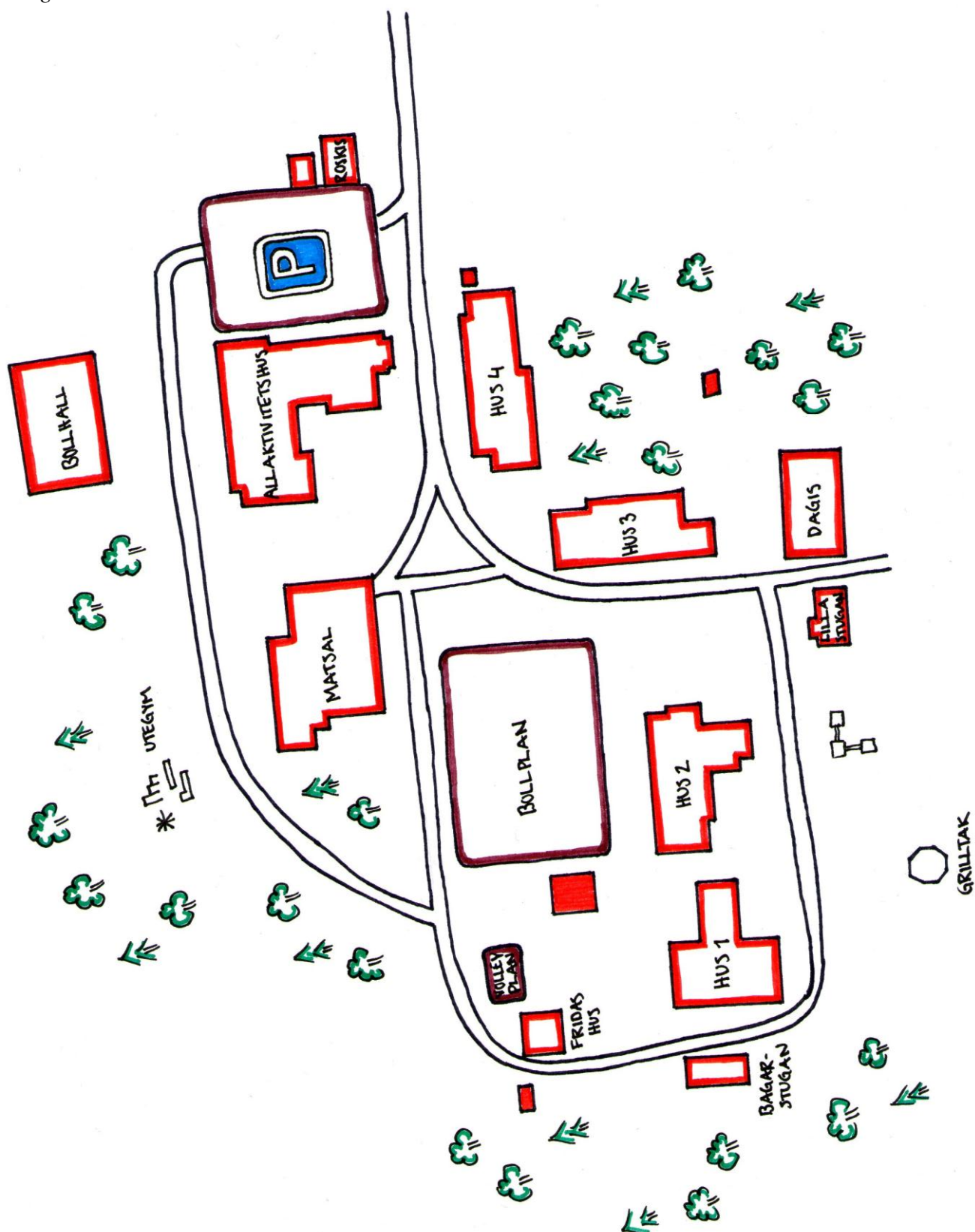
- Inget material krävs

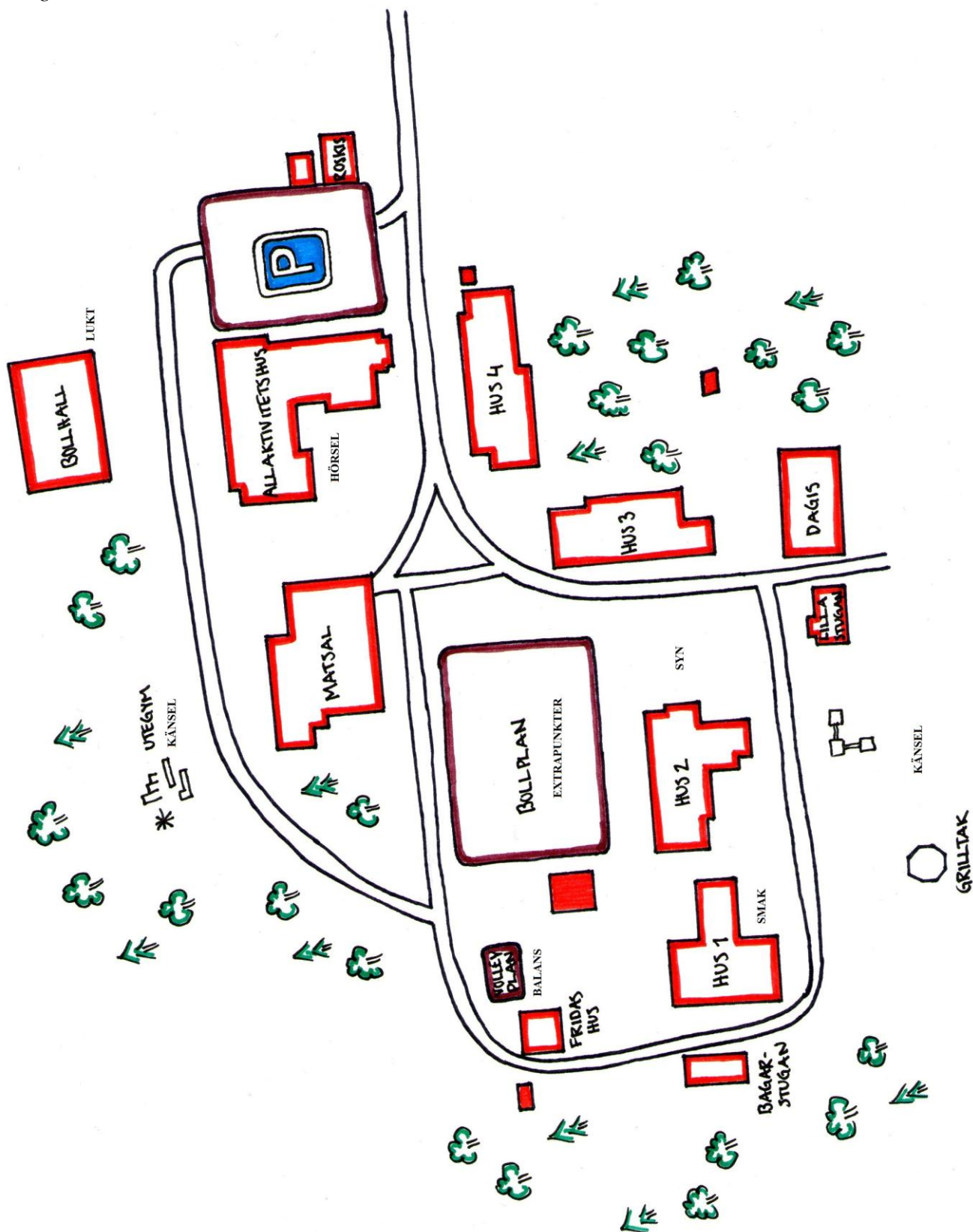
Extrapunkt: Över-under-över

- Fotboll
- Tidtagarur

Extrapunkt: Tusenfotingen

- Tidtagarur





Hörsel - Berättelsen

I staden Gianopolis är allting stort. Byggnaderna är stora, vägarna breda och de som bor där - de är jättar. Men en av dem är inte som de andra. Tito är nämligen bara 198cm lång. Det låter som om det skulle vara ganska mycket, men i en stad där alla andra är över 300cm långa, är Tito mycket kortare. Han vet inte varför just han är så mycket mindre än alla andra. Hans mamma och pappa är normalstora jättar, men ändå blev Tito så kort.

På tisdagar samlas alla pojkar på bollplanen i centrum. Varje vecka ordnas det en match Gianboll, och Tito skulle så gärna vilja vara med och spela. Varje vecka dyker han upp på planen, och varje vecka går han hem ensam och ledsen, eftersom han inte rymdes med bland de tolv spelare som väljs. Gianboll är en sport som kräver styrka, precision och kraft, och på grund av hans längd har Tito aldrig haft en möjlighet att visa de andra pojkarna hur han spelar.

BESLUT:

- 1) Kaptenen för ena laget, Daniel, låter Tito vara med
- 2) Som alla andra veckor, blir Tito inte vald till något lag

1) Tito känner sig ledsen, då redan tio av tolv spelare valts, och börjar tänka på vad han skall göra då han igen en gång kommer hem utan att han har fått spela. Till sin stora förvåning hör Tito hans namn. Det är Daniel, kapten för ett av lagen, som har valt att låta Tito visa vad han går för.

- Tito, säger Daniel, du spelar med oss idag. Visa vad du går för. Tito är överrumplad av lycka. Nu skall han visa alla vad han går för.

Då matchen börjar lida mot sitt slut, har Tito inte gjort ett mål ännu. Han ser hur Kriss blänger på honom, och hur han muttrar till de andra att de borde byta ut Tito. Han börjar få medhåll av de andra spelarna i laget, och Tito känner hur han sjunker genom marken igen.

BESLUT

Hur skall Daniel gå vidare?

1.1) Hjälpa Tito

1.2) Stå på Kriss sida

1.1) Daniel märker hur de andra spelarna börjar frysa ut Tito. Han inser att han måste hjälpa Tito, om han skall få en chans att visa vad han kan. Daniel passar bollen till Tito, och Tito springer kvickt undan motståndarna - det är ibland bra att vara så liten som han är. Han avslutar med att passa en riktigt snygg passning till Kriss.

-Snyggt spelat Tito! ropar Daniel.

-Vilken turpassning. Du borde helt klart passat bakåt, kontrar Kriss snabbt.

BESLUT

1.1.1) Tito slutar spela, går hem istället

1.1.2) Tito spelar matchen till slut

1.1.1) Tito ser på Daniel för hjälp. Daniel vet att han borde stå upp för Tito, men han vill inte att de andra pojkarna inte längre vill ha honom som kapten. Han ser ned mot marken, och säger:

-Det hade nog varit säkrare att spela nedåt.

Tito känner hur alla tittar på honom. Han spelade fint, men alla vill att han skulle spela så som de vill. Han svänger sig om, går bort från plan, till omklädningsrummet. Ingen gör någonting, ingen säger någonting. Daniel känner hur hans samvete svider, men han vågar inte ställa sig emot gruppen. Tito går hem, som alla andra veckor, ensam.

1.1.2) Tito känner hur han blir bekvämare och självsäkrare för varje minut av spelet som går. Han passar snygga bollar och då det bara är 30 sekunder kvar på speltiden, lyckas han göra sitt första mål någonsin. Titos glädje vet inga gränser.

Efter matchen, i omklädningsrummet, kommer Daniel fram till Tito.

-Snyggt spelat idag, se till att du kommer nästa vecka också!

Tito rodnar, nickar blygt. Inombords är han fylld av glädje, och han dansar och sjunger för sig själv hela vägen hem - lyckligare än han varit någonsin förr.

1.2) -Du Tito, det är nog bäst att du sätter dig på avbrytarbänken. Det var nog ingen bra idé att låta dig spela, säger Daniel.

Tito går sakta av planen med huvudet nerböjt. Han känner hur tårarna bränner bakom ögonlocken och han vet att han inte kan hålla dem tillbaka alltför länge. Men han vill inte gråta framför de andra - det skulle bara göra allting ännu värre. Han skyndar på stegen för att nå omklädningsrummet före tårarna börjar rinna nerför kinden.

BESLUT

1.2.1) Tito avslutar spelet, går hem

1.2.2) Tito tar mod till sig och berättar varför han skall få spela klart

1.2.1) Tito skyndar sig hem. Han ser inte något framför sig då han går, han bara ser ner på sina egna fötter och skyndar sig hem. Väl hemma låser han in sig på sitt rum med en smäll. Han låter tårarna komma fram nu när han är ensam. Heligt lovar han för sig själv att aldrig mera gå till planen på en tisdag. Inte om det här är hur det går till där.

Natten kommer, det är läggdags. Men en sover inte inatt. En ligger i sin säng, gråter och funderar varför det måste vara just han som är den korta och svaga.

1.2.2) Tito är nästan framme vid omklädningsrummet då han bestämmer sig. Han går tillbaka till planen.

-Det är inte rättvist, börjar han. Bara för att ni är större och starkare, betyder det inte att ni är bättre än mig. Jag borde få visa att jag kan spela lika mycket som alla andra.

Tito svänger sig om. Han hör hur Daniel harklar sig.

-Du har rätt, säger Daniel. Om du vill, får du spela färdigt matchen.

Tito svänger sig om. Han känner sig stolt. Han vågade stå på sig, och det lönade sig. Nu tänker han visa åt alla hur bra Gianboll-spelare han är.

2) Då lagen har blivit valda, står Tito som vanligt bredvid planen, han blev inte vald till något lag den här veckan heller. Besviken går han tillbaka till omklädningsrummet. Precis som alla andra veckor gäller det nu att byta om, gå hem och höra hur alla andra har roligt då de spelar.

På vägen hem känner Tito hur hungrig han är. Han bestämmer sig att stanna för att äta.

Då Tito kommer in i restaurangen, märker han att han har glömt plånboken hemma. Det är långt hem, men det finns väl inga andra val än att gå hem, sedan tillbaka igen.

BESLUT

2.1) Tito går hem efter plånbok

2.2) Tito går tillbaka till planen som är mycket närmare, för att fråga om någon där kan låna pengar

2.1) Det tar länge att gå enda hem och sedan ännu tillbaka till staden. Men Tito har bestämt sig för vad han vill äta. Dessutom har de inget att äta hemma, så om han inte vill gå hungrig hela dagen är det bäst att söka pengar så han kan få mat. Då han kommer tillbaka till staden, ser han att alla andra pojkar har gått till samma plats för att äta efter matchen.

BESLUT

2.1.1) Tito sätter sig ensam för att äta

2.1.2) Tito sätter sig modigt bland de andra

2.1.1) Tito sätter sig ensam vid ett bord med sin mat. Han äter snabbt för att komma undan de andra pojkarna. Plötsligt hör han sitt namn.

-Tito. Kom hit och sitta med oss!

Det är Daniel, kaptenen för ett av lagen, som pratar. Tito går skeptiskt fram till deras bord och sätter sig ner.

-Du Tito, säger Daniel, det slog mig idag att det inte alltid är en svaghet att du är kortare än oss andra. Jag tror du skulle passa bra in i laget, så vi ses nästa vecka eller hur?

Tito vet inte vad han skall svara. Han mumlar någonting i stil med "mm, joo, visst", äter upp sin mat och går iväg. Men inombords är han glad. Daniel vill ha med honom på laget. Nästa vecka, tänker han, nästa vecka skall jag visa hur man skall spela Gianboll på riktigt.

2.1.2) Tito tar mod till sig. Han sätter sig ned i ett bord med de andra pojkarna.

-Hej, börjar Tito, hur gick matchen idag?

Kriss sneglar snett på Tito, fnyser till en gång och fortsätter sedan äta. Tito känner hur han blir osäker och obekväm. En av de andra pojkarna förklarar snabbt att Daniels lag hade vunnit, men att de nästa vecka nog skulle vinna.

-Kanske Tito vill spela för oss nästa vecka, undrade Daniel. Då kommer ni inte veta hur vi spelar.

Tito tittade på Daniel för att se om han skojade. Men det vänliga leendet på Daniels läppar berättade för Tito att han verkligen ville ha med Tito och spela.

2.2) Då han kommer tillbaka till arenan håller pojkarna på att pausa. De är på gott humör, skämtar med varandra och diskuterar hur matchen har gått såhär långt. Tito går fram till pojkarna, och funderar på om han skall våga fråga eller om han bara borde sätta sig ned och låtsas att han kom tillbaka för att se på matchen. Slutligen tar han sig modet att berätta att han har glömt plånboken, och undrar om någon kunde tänka sig låna lite pengar till honom.

Pojkarna ser på varandra. De ser på sina kaptener för att få någon sorts bekräftelse på vad de borde säga. Det är slutligen Daniel som öppnar munnen.

BESLUT

2.2.1) Daniel lånar pengar, Tito går och äta

2.2.2) Tito får låna pengar, och Daniel berättar att de alla tänkte gå och äta efter matchen, om Tito vill följa med dem.

2.2.1) - Jovisst. Det kan jag nog göra.

Daniel går mot omklädningsrummet, och Tito följer honom. Han vet att pojkarna brukarna gå och äta efter matchen, men han vill inte gå med de andra, de har aldrig bjudit med honom. Daniel gräver i sin plånbok, hittar pengarna Tito behöver och ger dem till honom.

-Tack, säger Tito. Det är så långt att gå hem, så jag är inte säker på om jag skulle hinna annars.

-Visst, säger Daniel. Han nickar, svänger sig om och går tillbaka för att spela.

Tito går iväg från planen. Han vet att de andra kommer att gå och äta efter matchen, men han blev inte inbjuden. Men Daniel kanske ändå vill att han dyker upp nästa vecka igen, och det tänker han göra.

2.2.2) -Visst kan jag låna pengar åt dig, säger Daniel. Vi tänkte gå och äta efter matchen, så om du vill kan du följa med oss sedan?

Tito funderar en stund. Han vet att de alltid går och äter efter matchen, men han har aldrig blivit bjuden med förut. Tito nickar, och sätter sig på bänken bredvid planen. Daniel ler mot Tito och springer därefter ut tillbaka på planen. Tito är glad. Han blev bjuden med för första gången, och det känns som om Daniel faktiskt ville ha med honom. Tito tänker för sig själv att det är nu han måste visa att han kan vara med i gänget, även om han inte är likadan som de andra. Det skall inte stoppa honom.